

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ПНЗ «ЗАПОРІЗЬКИЙ ЦЕНТР КОЗАЦЬКОГО ВІЙСЬКОВО-  
ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ «ШКОЛА ДЖУР»

УЗГОДЖЕНО

Протокол №2  
засідання педагогічної ради  
ПНЗ «ЗЦКВПВ «Школа джур»  
від 25 травня 2017р.

Голова педагогічної ради закладу

\_\_\_\_\_ В.І.Нарижний

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання № \_\_\_\_  
експертної ради НМЦ  
департаменту освіти і науки,

Запорізької міської ради

від \_\_\_\_\_

Завідувач НМЦ департаменту

\_\_\_\_\_ О.В. Гусак

Наказ департаменту № \_\_\_\_

від \_\_\_\_\_

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**ГУРТКА**  
**«СПОРТИВНІ ТАНЦІ»**

Рівні навчання: початковий і основний

Вік вихованців: від 5 до 15 років

Термін реалізації: 5 років

Укладач:

Свінцова Тетяна Вікторівна,  
керівник гуртка «Спортивні  
танці»

м. Запоріжжя  
2017р.

## Пояснювальна записка

Сучасний динамічний світ потребує творчої людини, яка є найбільшою цінністю у будь-якому суспільстві. І саме позашкільному закладу під силу створити освітній простір, який сприятиме послідовному розвитку життєвої компетентності особистості, здатної до самостійного творчого вибору стратегій життя та бути корисною в суспільстві. Система організації освітнього процесу спрямовується не лише на надання вихованцям знань, умінь та навичок, але й на те, щоб навчити їх знаходити якомога ширше коло практичного застосування цих знань.

На сучасному етапі педагоги, мистецтвознавці розглядають використання української хореографічної культури в освіті як проблему соціального розвитку дитини, забезпечення єдності освіти й національної культури, гуманізації виховання, як засіб передачі молодому поколінню соціального досвіду, багатства духовної культури народу, його національної ментальності.

Хореографія – самобутній вид творчої діяльності народу, підпорядкований закономірностям розвитку культури суспільства, який відображає духовний світ та традиції народу, нації. Танцювальні форми побутової народної хореографії, що лягли в основу бальної і слугують фундаментом її розвитку в наш час, народилися в надрах самого народу і є плодом колективної творчості. Сучасний бальний танець – це спорт і хореографія високого гатунку, це поєднання сили і краси, професійності і витонченості рухів, чудової музики різноманітних ритмів і стилів, інтелігентної поведінки і емоцій. Як вид спорту спортивні бальні танці офіційно визнані в світі в 1995 році, однак, як соціокультурне явище в Україні вони існують з середини 50-х років. По кількості прихильників цей вид танцювального мистецтва і водночас вид спорту давно обігнав фігурне катання і теніс. В Запоріжжі з 2009 року діє Всеукраїнська громадська організація спортивного танцю «Рада Української танцювальної асоціації» (РУТА), членом якої є і гурток «Спортивні танці» ЗЦКВПВ «Школа джур».

Гурток «Спортивні танці», як складова частина навчальної і виховної діяльності ЗЦКВПВ «Школа джур», є найбільш дієвим і доступним засобом естетичного, музичного та фізичного виховання учнівської молоді.

Завдяки систематичному хореографічному навчанню і вихованню діти оволодівають загальною естетичною і танцювальною культурою. А розвиток танцювальних і музичних здібностей допомагає більш тонкому сприйняттю професійного танцювального мистецтва. Але, насамперед, це хороша основа для покращення стану здоров'я дитини, відмінний спосіб розвивати її фізичні якості за допомогою рухової активності.

Танець – це сукупність виражальних і організованих рухів, що підпорядковані загальному ритму, який втілений у завершену художню форму. Кожен хореографічний твір потребує від вихованців емоційності, творчої активності, мобілізації всіх їх фізичних і духовних сил. Танок завжди займав значне місце у системі естетичного виховання. Це один з найдавніших видів народного мистецтва, який складався та розвивався упродовж тисячоліть під

впливом географічних, історичних та соціальних умов життя народу. Якщо звернутися до козацьких часів, то ми побачимо, що навіть в умовах незгасаючих воєн танку приділялася велика увага в системі виховання молоді. Козацькі вихованці – джури – систематично розвивали природні задатки, вдосконалювали тіло й душу в іграх, танках, хороводах, різних видах змагань.

Навчання танцю, виконання ритмічних та танцювальних вправ, застосування рухливих ігор сприяє правильному фізичному розвитку дитячого організму, виправленню недоліків постави та манери триматися, розвитку координації рухів та моторних навичок. Танцювальне мистецтво, даючи вихід дитячій енергії, надає відчуття свята, гри, наповнює радістю та бадьорістю, від чого дитина отримує задоволення, збудження, насолоду від улюбленої справи й власних успіхів.

Актуальність питання етнізації особистості, природного входження дитини в духовний світ та традиції рідного народу, в культуру нації, пізнання та пропагування культурного надбання інших народів світу, відображеного в танцювальному мистецтві, зумовлює **актуальність** створення даної програми гуртка «Спортивні танці».

**Новизна програми** полягає:

- по-перше, в організації навчального процесу з використанням найсучасніших технологій навчання спортивним танцям;
- по-друге, в інтегруванні навчального матеріалу та виховного потенціалу різних жанрів хореографії: танцювальної бальної техніки та сучасного українського танцю.

**Мета програми:**

- використання педагогічного потенціалу української народної хореографії та сучасного бального танцю з урахуванням їх пізнавальних, розвивальних і виховних можливостей;
- формування базових компетентностей вихованців засобами музики та хореографії;
- формування та розвиток практичних хореографічних умінь та навичок;
- мотивація діяльності дітей, розвиток інтересу й потреби в пізнанні танцювальної культури свого народу та народів світу;
- створення ігрової атмосфери під час навчання; стимуляція активності й самостійності дітей; створення умов для реалізації їхнього творчого потенціалу;
- розкриття індивідуальних здібностей вихованців, стимулювання до досягнення високого рівня виконавчої майстерності;
- укріплення здоров'я, розвиток всієї м'язової системи, органів дихання, правильної постави та збільшення функціональних резервів організму;
- сприяння позитивній соціалізації дитини;
- виховання моральних якостей: дисциплінованості, наполегливості, цілеспрямованості, сміливості, терпіння, витримки, завзяття.

**Завдання програми:**

- розвивати у вихованців інтерес до занять у гуртку;
- залучити дітей до співтворчості;

- відпрацьовувати уміння вихованців зосереджувати увагу на демонстрацію педагогом танцювальних вправ;
- вчити дітей слухати та розуміти ритм, темп та характер музики;
- формувати танцювальні знання, уміння і навички на основі оволодіння і засвоєння програмового матеріалу;
- вчити дітей бачити свої помилки та виправляти їх;
- сприяти розвитку художньої уяви, асоціативної пам'яті, творчих здібностей;
- виховувати в дітей прагнення до вдосконалення, витонченості, вишуканості, виразності, смаку, музикальності, координації рухів.
- стимулювати прагнення до участі у танцювальних конкурсах та змаганнях;
- навчити дітей етиці поведінки під час роботи у парах та змагань;
- виховувати почуття колективізму, взаєморозуміння й взаємодопомоги, закріплювати дружні стосунки у гуртку.

### **Особливості структури та змісту програми**

Програма гуртка є дворівневою – початковий (2 роки навчання) та основний (3 роки) і розрахована на вікову категорію вихованців від 5 до 15 років. Програма I року навчання в початковому рівні зорієнтована на дітей 5-7 років. Враховуючи, що це є вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем дитячого організму, а також те, що в цьому віці процес окостеніння не закінчений, м'язи та зв'язковий апарат слабкі, треба дуже обережно підходити до фізичного навантаження та нервового напруження вихованців.

Діти до семи років мають обмежений запас спеціальних рухливих навичок. У них спостерігаються недоліки в поставі і рухах: одні діти скуті, малорухливі, інші – метушливі, незібрані. Недоліки у манері триматися (піднімання плечей, ходіння носками всередину, згинання корпусу тощо) виправляються за допомогою спеціальних тренувальних вправ, рухливих ігор, на які відводиться час у програмі нарівні з танцювальними вправами.

Заняття в групах початкового рівня I року навчання проводяться тричі на тиждень по 1 академічній годині (всього на рік – 108 годин).

**Зміст програми** побудований на загальних дидактичних **принципах**: систематичності і науковості, активності і самостійності, безперервності і послідовності, особистісно зорієнтованого підходу, структурної єдності та відповідності змісту навчального матеріалу віковим особливостям вихованців на всіх етапах навчання.

У процесі навчання діти починають красиво та гармонійно рухатись, розвивають свої естетичні почуття, укріплюють здоров'я. Програма поєднує танцювальні вправи і рухи класичного, народно-сценічного та історико-побутового танцю. Теоретичні відомості з музичної грамоти даються безпосередньо в процесі заняття.

Програмою передбачається певний мінімум умінь, навичок, відомостей з хореографії, ритміки та основ народного, бального і спортивного танцю.

Особлива увага приділяється заняттям, націленим на підвищення фізичного навантаження: враховуючи рівень фізичних та фізіологічних даних дитини, матеріал програми подається варіативно, диференційовано.

На другому році навчання в початковому рівні зміст програми розширюється, обсяг її збільшується до 216 годин на рік, зорієнтована на навчання дітей 8-9 річного віку, передбачає заняття три рази на тиждень по 2 академічні години (всього на рік – 216 годин).

Освітній процес побудовано за принципом чіткої послідовності та наступності: «від простого до складного», «від окремого до загального». Організація навчально-тренувальних занять передбачає використання ігрового методу (особливо на початковому рівні), методу повторення, коли один і той самий вид рухової діяльності відпрацьовується постійно, одна і та ж проблема вдосконалюється на заняттях періодично і багаторазово, методу сполучення (вирішення водночас кількох завдань), моделювання (різноманітне використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі).

Навчання у танцювальному гуртку на початковому рівні дає змогу прищепити дітям любов до танцю, розвинути їх танцювальні здібності, виховати художній смак, спонукати до подальшого невпинного підвищення рівня танцювальної майстерності. Перший рік навчання є базою для наступних, в яких проводиться робота над поглибленням і вдосконаленням рухових і танцювальних навичок та виконавчих якостей. В основному рівні передбачено три роки навчання: I рік – вікова категорія – 10-11 років, II рік – 12-13 років, III рік – 14-15 років.

Програма складається з основних розділів, які вивчаються на протязі усіх п'яти років навчання з різницею в обсязі відведеного часу, рівня складності танцювальних елементів та поступового нарощування фізичних навантажень.

Колективно-порядкові вправи є підготовчою частиною занять. Їх мета – організувати колектив, створити в гуртківців бадьорий, робочий настрій. Вони включають ритмічні вправи, які повинні навчити дітей розуміти характер, темп, розмір і форму музичних творів та виконують функцію розминки.

Вправи для розвитку техніки танцю необхідні для систематичного тренування рухів та вивчення основних композицій. Окремі рухи тренують м'язи тіла, готуючи його до виконання танцювальних елементів. Розучування елементів танцю і танцювальних комбінацій є вступом до вивчення танцю. Вихованці розучують окремі елементи з різних танців, виконуючи їх то на одному місці, то з просуванням у різних напрямках, то в шикуванні рядами, то парами по колу і т.д. Танцювальні комбінації – це не випадковий набір танцювальних вправ, а є частиною одного з намічених до розучування танців.

Сценічна культура та акторська майстерність. Вихованці навчаються як гарно та грамотно вийти на танцювальний майданчик, як триматись під час танцю, працюють над мімікою, жестами, поглядом; вивчають особливості конкурсних та сценічних костюмів, зачісок, макіяжу.

Компонент «Народні танці» формує навички виконання основних рухів українського народного танцю, вчить виконувати доступний національний

танцювальний репертуар, виховує інтерес до культурних надбань українського народу.

Сучасний бальний танець має дві складові:

- європейська (або стандартизована) програма танців – «Повільний вальс», «Танго», «Віденський вальс», «Повільний фокстрот», «Квікстеп»;
- латиноамериканська програма танців – «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасодобль», «Джайв».

В основі латиноамериканських танців закладено запальний темперамент, яскраві нестримні емоції, імпровізацію. У стандартизованій програмі – інтелігентність, витонченість рухів та манер і, безумовно, приховані емоції.

Кожен танець складається з рухів, рухи складаються з кроків. Кожен крок має свій напрямок виконання і ритміку, техніку й орієнтацію в просторі, положення голови, ніг, корпусу, рук. Кожен крок вимагає ретельного вивчення, чіткої координації, пам'яті, відчуття балансу.

Гармонійний, граційний, витончений рух виконати для дитини дуже складно, тож, такі рухи потребують і від танцюриста, і від викладача невтомної праці, наполегливості, добре розвинутих розумових і фізичних здібностей. Відпрацьовуються і відшліфовуються вони роками, проте, осягнувши всі секрети танцю та навчившись досконало виконувати його, вихованці досягають професійності у виконанні, отримують велике задоволення і відчуття гордості за досягнуті успіхи.

Завдання педагога – розвинути в гуртківців уміння володіти власним тілом, невимушено рухатись і при цьому правильно зберігати баланс, відчувати і дотримуватися техніки виконання руху, чітко витримувати вертикальні й горизонтальні лінії рук і корпусу.

### **Методичні рекомендації**

Вивчення і виконання спортивних бальних танців – основна частина занять. Від вихованців необхідно вимагати не тільки досконалого засвоєння всіх танців, що розучуються, але й красивого і виразного виконання. Дуже важливо з'ясувати особливості характеру і стилю тих бальних танців, що складені на народній хореографії. Багато танцювальних рухів (па польки, па галопу) зустрічається в танцях кількох національностей. Вихованцям треба пояснити особливості манери виконання цих рухів у кожному танці.

Приступаючи до вивчення таких бальних танців, як «Фокстрот», «Танго», «Повільний вальс», «Ча-ча-ча», «Самба», керівник знайомить вихованців з новою формою рухів, для цього дає їм спеціальні підготовчі вправи.

Танці, які виконуються в імпровізаційній манері («Фокстрот», «Танго», «Повільний вальс», «Ча-ча-ча», «Самба»), рекомендується спочатку вивчати у зафіксованій формі, давати тренувальні зручні схеми, красиві комбінації, а потім, після їх засвоєння, переходити до композиційного виконання.

Розучування кожного танцю можна починати лише тоді, коли вихованці добре ознайомляться з усіма його елементами, щоб можна було їхню увагу звернути не тільки на техніку виконання, а й на передачу змісту й виразності танцю.

Слід зазначити, що кількість годин, відведена на вивчення різних розділів навчального матеріалу не може бути однаковою в усіх групах і на весь період занять. В початковому рівні на колективно-порядкові й ритмічні вправи відводиться більше часу, ніж в основному. В міру збільшення танцювального репертуару необхідно відводити на повторення вже вивчених танців більше часу, ніж тоді, коли діти знають два-три танці. Програмою запропоновано орієнтовний навчальний план занять на кожен рік навчання, в який за необхідності можна вносити зміни в планування занять, зберігаючи при цьому основний зміст роботи гуртка.

Одночасно з розучуванням танців педагог повинен дбати про піднесення загального культурного рівня вихованців, розширення їх знань про мистецтво, про взаємовплив музики і танцю, про стилістичні особливості танцювальної культури України.

Успішна реалізація програми «Спортивні танці» потребує специфічного матеріально-технічного забезпечення: заняття мають відбуватися у світлому, добре провітреному приміщенні з паркетним настилом та великою кількістю дзеркал для роботи над постановою корпусу; для музичного супроводження необхідні музичний центр, диски та аудіо касети з танцювальними мелодіями, відеомагнітофон, відеокасети, телевізор чи комп'ютер для перегляду відео матеріалів з конкурсів та тренувань; одяг та взуття повинні відповідати Правилам по костюмах згідно Положення ВГОС «РУТА» за віковими категоріями і за програмами «Стандарт» та «Латино».

#### **Діагностика успішності**

Формами та методами перевірки отриманих знань є спостереження за творчим і духовним ростом кожного вихованця, що проводяться під час участі дітей у підсумкових заняттях, щорічних звітних концертах гуртка, у конкурсах та змаганнях зі спортивних бальних танців.

Контрольними показниками успішності навчання є:

- підвищення компетентності вихованців у галузі спортивно-хореографічного мистецтва;
- володіння основами хореографічної лексики та жанрів хореографічного мистецтва;
- володіння елементами рухів та виконавською технікою танців різного походження;
- розвиток практичних навичок щодо культури власного здоров'я і загальної культури;
- становлення особистісних якостей кожного вихованця як соціально благополучної, морально та естетично розвинутої особистості.

Для ефективної реалізації програми велике значення мають зустрічі з танцювальними дитячими колективами (набуття змагального досвіду) та майстер-класи, творчі зустрічі з професійними танцюристами, відвідування театрів, концертів.

Вихованці гуртка повинні брати участь у міських, обласних мистецьких заходах, у різного рівня фестивалях, конкурсах та змаганнях. Після перших рейтингових змагань зі спортивних танців танцювальна пара отримує рейтинг,

який відповідає балам, набраним на цих змаганнях, за системою підрахунку рейтингу танцювальних пар відповідно до Положення. За умови виконання розрядних вимог відбувається присвоєння звань та розрядів зі спортивного танцю згідно Єдиної спортивної класифікації України.

Успішне оволодіння програмовим матеріалом певного рівня, набір визначеної кількості балів в рейтингу спортивних змагань є підставою для переведення до наступного рівня танцювальної підготовки по закінченню навчального року.

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

### Початковий рівень

#### I рік навчання (5-7 років)

№	Тема	Кількість годин		
		Разом	Теоретичних	Практичних
1	Вступне заняття	2	2	-
2	Колективно-порядкові вправи	40	-	20
3	Теоретичні заняття	5	4	-
4	Сценічна культура та акторська майстерність	10	-	3
5	Рухливі ігри та ігри для закріплення музичних уявлень	22	-	15
6	Техніка виконання танцю та танцювальні елементи	33	-	23
7	Ритмічні танці	18	-	14
8	Народні танці	18	-	8
9	Стандартна група танців	18	-	8
10	Латиноамериканська група танців	22	-	12
	<b>Разом</b>	<b>108</b>	<b>5</b>	<b>103</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

**Вступне заняття.** Інформація про гурток «Спортивні танці». Бесіда про «Школу джур», правила поведінки в навчальному закладі. «Заповіді джур».

**Колективно-порядкові вправи.** Ознайомлення колективно-порядковими вправами. Значення колективно-порядкових вправ у розвитку танцювальної майстерності. Вивчення основних вправ тренажу. Вправи для м'язів всього



тіла, рук та плечового поясу. Хороводні кроки, підскоки. Галоп у різному темпі під музику. Шиккування: шеренга, колона, коло, лінія танцю, діагональ.

**Теоретичні заняття.** Ознайомлення з поняттями «музичний ритм», «темп і характер музики», «бальний етикет». Бесіда: «Емоційне забарвлення танцю».

**Сценічна культура та акторська майстерність.** Уклін, привітання. Подання руки для танцю, вихід на танцювальний майданчик. Робота над поглядом, мімікою, жестами під час танцю. Сценічні костюми, зачіски.

**Рухливі ігри та ігри для закріплення музичних уявлень.** Ігри на розвиток уваги: «Командири», «Світлофор», на розвиток швидкості та витривалості: «Наздожени м'яч». Ігрові вправи: «метелик», «рибка». Естафета-гра «Гуси – лебеді».

**Техніка виконання танцю та танцювальні елементи.** Ознайомлення з поняттями «лінія», «коло», «колона». Різні види ходи: природні побутові кроки, кроки на півпальцях, на п'ятках, кроки в напівприсяді. Різні види бігу. Приставні кроки в сторони і вперед.

**Ритмічні танці.** Стрибки, підскоки, галоп з просуванням. Відпрацювання зв'язку рухів та музики. Вправи в півтакті, обертання під музику. Танець «Веселі ритми».

**Народні танці.** Елементи народних танців: припадання, потрійний крок, перемінний крок. «Полька». Рухи і підскоки у парі, оплески. Основний хід польки у парах, потрійний притуп.

**Стандартна група танців.** Постановка корпусу, голови, рук, вивчення позицій ніг. Вивчення танцю «Повільний вальс». Вальсові кроки. Квадрат повільного вальсу у парі. Рух по колу.

**Латиноамериканська група танців.** Пластичні вправи: «хвиля», «напівшпагат», «рибка». Розкриття та основний хід у танці «Ча-ча-ча». Відпрацювання квадрату «Ча-ча-ча».

### **Прогнозований результат**

розвитку предметних і життєвих компетентностей вихованців  
початкового рівня першого року навчання

***Пізнавальна компетентність:*** опанування термінів та понять танцювальної грамоти; знання правил безпеки життєдіяльності у гуртку, правил поведінки на паркеті; ознайомлення з теоретичними відомостями з історії спортивного танцю в межах програми; вміння розрізняти танці за ритмом та за характером руху.

***Практична компетентність:*** уміння визначати темп і характер музики, що супроводжує танцювальні рухи; вміння рухатися у відповідності з характером і темпом музики: ходити легко, плавно, ставлячи ногу з носка і на півпальцях; бігати спокійно, безшумно, ставлячи ногу з носка стрімко, широко в різному темпі у межах одного завдання; виконання елементів рухів спортивного, ритмічного та українського танцю; орієнтування на площині, координація своїх рухів з музичним супроводом; уміння починати рух з початком звучання музики, виконувати танцювальні вправи, поклони.

Творча компетентність: розвинута уява, здатність до імпровізації, фантазування, готовність до творчої співпраці з педагогом та колективом.

Соціальна компетентність: володіння правилами безпеки, правилами поведінки на занятті і на танцювальному майданчику; освоєння норм етики та культури спілкування між гуртківцями; вміння проявляти витримку, ввічливість, самостійність та наполегливість; уміння і бажання працювати в колективі.

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

### Початковий рівень

### II рік навчання (8-9 років)

№	Тема	Кількість годин		
		Разом	Теоретичних	Практичних
1	Вступ	2	2	-
2	Колективно-порядкові справи	40	-	40
3	Теоретичні заняття	6	6	-
4	Сценічна культура та акторська майстерність	12	4	8
5	Рухливі ігри та ігри для закріплення музичних уявлень	24	-	24
6	Техніка виконання танцю та танцювальні елементи	30	1	29
7	Ритмічні танці	20	1	19
8	Народні танці	20	1	19
9	Стандартна група танців	36	1	35
10	Латиноамериканська група танців	26	1	25
	<b>Разом</b>	<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

**Вступне заняття.** Інформація про план та розклад гуртка «Спортивні танці». Бесіда про «Школу джур», правила поведінки в навчальному закладі. «Заповіді джур». Ознайомлення колективно-порядковими вправами.

**Колективно-порядкові вправи.** Вивчення основних колективно-порядкових вправ. Вивчення нових вправ тренажу. Вправи для м'язів всього тіла, рук та плечового поясу. Хороводні кроки, підскоки. Галоп у різному темпі під музику. Перешиковування: марширування з прямої лінії в колону по чотири, з прямих ліній у коло, в діагональ.

**Теоретичні заняття.** Знайомство з музичними ритмами. Звук. Мелодія. Фраза. Такт. Розмір 2/4, 3/4, 4/4. Бесіди: «Темп і ритм в музиці», «Історія вальсу», «Поведінка спортсменів під час виступів», «Відносини партнерки та партнера під час тренувань та змагань».

**Сценічна культура та акторська майстерність.** Ознайомлення з поняттями «сценічна майстерність», «лінія танцю». Уклін, привітання. Подання руки для танцю, вихід на танцювальний майданчик. Робота над поглядом, мімікою, жестами під час танцю. Бесіда: «Зміст та образи вивчених танців», «Передача музичного образу рухами». Сценічні костюми, взуття, зачіски, макіяж.

**Рухливі ігри та ігри для закріплення музичних уявлень.** Музична гра «Квіточки». Ігри на розвиток уваги: «Командири», «Світлофор», на розвиток швидкості та витривалості: «Наздожени м'яч», швидкості і спритності «Передай м'яч», «Хустинка». Ігрові вправи: «метелик», «рибка». Естафета-гра «Гуси – лебеді».

**Техніка виконання танцю та танцювальні елементи.** Ознайомлення з поняттями «лінія», «коло», «колона». Різні види ходи: природні побутові кроки, кроки на пів пальцях, на п'ятках, кроки в напівприсяді. Різні види бігу: м'який, перекатом, пружинний, високий, гострий. Приставні кроки в сторони і вперед. Вальсові кроки, па польки, перехресні кроки. Вальсовий поворот. Балансе, віск, джайв шасе.

**Ритмічні танці.** Знайомство зі стилями сучасних танців. Вивчення сучасного танцю «Метелик». З'єднання елементів у танці «Метелик». Сценічні форми ходьби та бігу. Стрибки, підскоки, галоп з просуванням, рух змійкою. Освоєння напрямку руху по лінії танцю, по діагоналі. Відпрацювання зв'язку рухів та музики. Вправи в півтакті, обертання під музику. Танець «Веселі ритми».

**Народні танці.** Танцювальні форми народної хореографії. Елементи народних танців: припадання, потрійний крок, перемінний крок. Нова композиція танцю «Полька». Рухи і підскоки у парі, оплески. Основний хід польки у парах, потрійний притуп.

**Стандартна група танців.** Постановка корпусу, голови, рук, вивчення позицій ніг. Вивчення танців «Повільний вальс», «Фігурний вальс». Вальсова доріжка у «Фігурному вальсі». Вальсові кроки. Квадрат повільного вальсу у парі. Рух по колу.

**Латиноамериканська група танців.** Позиції рук у латиноамериканських танцях. Пластичні вправи: «хвиля», «напівшпагат», «рибка». Танець «Джайв». Музично-ритмічний малюнок танцю «Джайв». Основний хід джайву, зміна,

«шасе», рух у парах. Розкриття та основний хід у танці «Ча-ча-ча». Відпрацювання руху хіп-твіст, поворотів у «Ча-ча-ча».

### **Прогнозований результат**

розвитку предметних і життєвих компетентностей вихованців початкового рівня другого року навчання

Пізнавальна компетентність: знання основних відомостей з історії виникнення бальних танців; сформоване початкове уявлення про вимоги до костюму та правил поведінки на змаганнях; розпізнання основних ритмів танцю, музичних темпів; знання спортивної розминки.

Практична компетентність: виконання адаптованої до їхнього віку спортивної розминки; виконання музично-ритмічних вправ; вміння виконувати основні танцювальні позиції і кроки; вміння узгоджувати танцювальний рух з музикою; рухатися в ритмах польки, галопа, маршу та орієнтуватися на площині.

Творча компетентність: розвинута уява, здатність до імпровізації, фантазування, готовність до творчої співпраці з педагогом та колективом.

Соціальна компетентність: володіння правилами безпеки на заняттях, на змаганнях; товариське ставлення до інших членів групи; уміння і бажання працювати в колективі; зорієнтованість особистості на активний здоровий спосіб життя.

## **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

### **Основний рівень**

#### **I рік навчання (10-11 років)**

№	Тема	Кількість годин		
		Разом	Теоретичних	Практичних
1	Вступне заняття	1	1	-
2	Теоретичні заняття	4	4	-
3	Колективно-порядкові вправи	10	1	9
4	Рухливі ігри та ігри для закріплення музичних уявлень	18	-	18
5	Вправи для розвитку техніки танцю	22	-	22
6	Танцювальні елементи	40	-	40
7	Сценічна культура та акторська майстерність	14	4	10
8	Народні танці	14	1	13
9	Ритмічні танці	14	1	13
10	Стандартна група танців	37	1	36

11	Латиноамериканська група танців	32	1	31
12	Концертна діяльність: підготовка до виступів на змаганнях та святах	10	-	10
	<b>Разом</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>

**Прогнозований результат**  
розвитку предметних і життєвих компетентностей вихованців  
основного рівня першого року навчання

Пізнавальна компетентність: знання хореографічної термінології в межах навчального матеріалу, основних відомостей з історії виникнення бальних танців; сформоване уявлення про вимоги до костюму, зачіски та правил поведінки на змаганнях; розпізнання основних ритмів танцю, музичних темпів; знання спортивної розминки;

Практична компетентність: виконання спортивної розминки; вміння зберігати рівновагу та баланс під час виконання танців; виконання музично-ритмічних вправ; вміння виконувати основні рухи диско-танців, української польки, повільного вальсу, фігурного вальсу, позиції і кроки; узгодження танцювального руху з музикою; вміння рухатися в ритмах польки, галопу, маршу, квікстепу, ча-ча-ча, самби, джайву; вміння орієнтуватися на площині.

Творча компетентність: розвинута уява, здатність до самостійної імпровізації під музику, готовність до творчої співпраці з та колективом; здатність застосовувати набуті знання й навички у власній практичній діяльності.

Соціальна компетентність: володіння правилами безпеки на заняттях, на змаганнях; товариське ставлення до інших членів групи; уміння і бажання працювати в колективі; зорієнтованість особистості на активний здоровий спосіб життя.

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
**Основний рівень**  
**II рік навчання (12-13 років)**

№	Тема	Кількість годин		
		Разом	Теоретичних	Практичних
1	Вступне заняття	2	2	-
2	Теоретичні заняття	3	3	-
3	Колективно-порядкові вправи	17	1	16
4	Рухливі ігри та ігри на закріплення музичних уявлень	8	-	8

5	Сценічна культура та акторська майстерність	18	1	17
6	Вправи для розвитку техніки танцю	16	-	16
7	Танцювальні елементи	18	-	18
8	Народні танці	18	1	17
9	Ритмічні танці	11	1	10
10	Стандартна група танців	48	1	47
11	Група латиноамериканських танців	42	2	40
12	Концертна діяльність. Підготовка до виступів на змаганнях та концертах	15	1	14
	<b>Разом</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

**Вступне заняття.** Інформація про план та розклад гуртка «Спортивні танці». Бесіда про «Школу джур», правила поведінки в навчальному закладі. «Заповіді джур». Поняття фізичної культури і спорту. Режим дня та режим тренування спортсмена-початківця.

**Колективно-порядкові вправи.** Вивчення основних колективно-порядкових вправ. Вивчення нових вправ тренажу. Вправи для м'язів всього тіла, рук та плечового поясу. Повороти ліворуч, праворуч, кругом. Хороводні кроки, підскоки. Спортивні види ходьби та бігу. Специфічні форми ходьби та бігу. Галоп у різному темпі під музику. Перешиковування: марширування з прямої лінії в колону по чотири, з прямих ліній у коло, в діагональ. Лінії руху, перебудова у парах. Вправи «по колу».

**Теоретичні заняття.** Знайомство з музичними ритмами. Звук. Мелодія. Фраза. Такт. Розмір 2/4, 3/4, 4/4. Бесіди: «Видатні танцюристи світу» «Темп і ритм в музиці», «Історія танцю «Полька», «Походження європейських та латиноамериканських танців», «Поведінка спортсменів під час виступів», «Відносини партнерки та партнера під час тренувального та змагального процесу». Розповідь про сучасні танці. Стиль «Диско».

**Сценічна культура та акторська майстерність.** Ознайомлення з поняттями «сценічна та акторська майстерність», «постановочний план». Уклін, привітання. Подання руки для танцю, вихід на танцювальний майданчик. Робота над поглядом, мімікою, жестами під час танцю. Бесіди: «Поведінка на сцені: жести, міміка», «Напрямки руху у танцях», «Зміст та образи вивчених танців». Сценічні костюми, взуття, зачіски, макіяж.

**Рухливі ігри та ігри для закріплення музичних уявлень.** Музична гра «Квіточки», «Ведмідь та мисливець». Ігри на розвиток уваги: «Командири»,

«Світлофор», «Цифри та звуки», на розвиток швидкості та витривалості: «Наздожени м'яч», швидкості і спритності «Передай м'яч», «Веселий майданчик». Ігрові вправи: «метелик», «рибка», «стрибки по колу». Естафета-гра «Гуси – лебеді».

**Техніка виконання танцю та танцювальні елементи.** Нові танцювальні елементи: нью-йоркер, розкриття, обертання, демі пліє, релєве. Закріплення понять «лінія», «коло», «колона». Різні види ходи: природні побутові кроки, кроки на пів пальцях, на п'ятках, кроки в напівприсяді. Різні види бігу: м'який, перекатом, пружинний, високий, гострий. Приставні кроки в сторони і вперед. Вальсові кроки, па польки, па шасе, па боковий галоп, перехресні кроки. Вальсовий поворот. Балансе, віск, джайв шасе.

**Ритмічні танці.** Знайомство зі стилями сучасних танців. Стиль «Диско». Вивчення сучасного танцю «Метелик». З'єднання елементів у танці «Метелик». Сценічні форми ходьби та бігу. Стрибки, підскоки, галоп з просуванням, рух змійкою. Освоєння напрямку руху по лінії танцю, по діагоналі. Відпрацювання зв'язку рухів та музики. Вправи в півтакті, обертання під музику. Танець «Веселі ритми».

**Народні танці.** Виникнення та розвиток народної хореографії. Елементи народних танців: припадання, потрійний крок, перемінний крок. Нова композиція танцю «Полька». Основний хід польки у парах, перемінний біг у парах, потрійний притуп. Припадання, напівприсідання, плавний хід.

**Стандартна група танців.** Постановка корпусу, голови, рук, вивчення позицій ніг. Вивчення танців «Квікстеп», «Повільний вальс», «Фігурний вальс». Вальсова доріжка у «Фігурному вальсі». Вальсові кроки. Квадрат повільного вальсу у парі. Рух по колу.

**Латиноамериканська група танців.** Позиції рук у латиноамериканських танцях. Пластичні вправи: «хвиля», «напівшпагат», «рибка». Танець «Самба». Музично-ритмічний малюнок танцю «Самба». Основний рух, «пружинка», віск, бото-фого на місці та у пересуванні. Основний хід джайву, зміна, шасе лівим плечем, стоп-енд-гоу, рух у парах. Розкриття та основний хід у танці «Ча-ча-ча». Відпрацювання руху хіп-твіст, поворотів у «Ча-ча-ча».

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

### Основний рівень

#### III рік навчання (14-15 років)

№	Тема	Кількість годин		
		Разом	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	1	1	-
2.	Теоретичні заняття	4	4	-
3.	Коллективно-порядкові вправи	10	1	9
4.	Рухливі ігри та ігри для закріплення музичних уявлень	10	-	10
5.	Сценічна культура та	13	3	10

	акторська майстерність			
6.	Вправи для розвитку техніки танцю	32	1	31
7.	Танцювальні елементи	31	1	30
8.	Народні танці	10	1	9
9.	Ритмічні танці	18	1	17
10.	Стандартна група танців	35	2	33
11.	Латиноамериканська група танців	35	2	33
12.	Концертна та конкурсна діяльність. Підготовка до концертів та змагань	17	2	15
	<b>Разом</b>	<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

**Вступне заняття.** Інформація про план та розклад гуртка «Спортивні танці», графік основних змагань. Бесіда про «Школу джур», «Заповіді джур». Ознайомлення правилами безпеки життєдіяльності на заняттях та змаганнях.

**Колективно-порядкові вправи.** Повторення основних колективно-порядкових вправ. Самостійне виконання вправ тренажу класичної хореографії під музику. Вправи для м'язів всього тіла, рук та плечового поясу. Вправи балансу. Розподіл ваги: на подушечках ніг, на центрі стопи. над Фігурна ходьба. Ходьба по діагоналі: «змійка», «равлик», «зірочки», «плетениця», «гребінець». Фігурне марширування в різних напрямках. Вправи народної хореографії. Перешиковування.

**Теоретичні заняття.** Вдосконалення музично-ритмічної підготовки. Вивчення термінології та правил суддівства змагань зі спортивних танців. Бесіди: «Створення постановочного плану», «Походження танцю «Румба», «Видатні танцюристи світу», «Історія танцю «Танго».

**Сценічна культура та акторська майстерність.** Подолання страху та сором'язливості при виході на сцену. Робота над поглядом, мімікою, жестами під час танцю. Бесіда: «Робота над мімікою, жестами, поглядом», «Взаємозалежність змісту, образу, характеру та манери виконання музичного матеріалу», «Робота над створенням сценічного образу», «Поведінка пари під час змагань». Сценічні костюми, взуття, зачіски, макіяж.

**Рухливі ігри та ігри для закріплення музичних уявлень.** Музична гра «Квіточки». Ігри на розвиток уваги: «Командири», «Світлофор», на



розвиток швидкості та витривалості: «Наздожени м'яч», швидкості і спритності «Передай м'яч», «Хустинка». Ігрові вправи: «фігура», «метелик», «рибка». Естафета-гра «Гуси – лебеді».

**Техніка виконання танцю та танцювальні елементи.** Вправи для розвитку техніки танцю: анфас епольман, пор-де-бра, шасе, релеве, джайв фліки в брейк, подвійний хлист, повітряний млинок, батман арапе. Приставні кроки в сторони і вперед, четвертні повороти у парах у «Квікстепі». Степ поворот + одинарний лок степ. Балансе, віск, джайв шасе. Відпрацювання синхронності та гармонійності рухів.

**Ритмічні танці.** Знайомство зі стилями сучасних танців. Сучасний танець «Метелик». Спортивні види ходьби та бігу. Специфічні форми ходьби та бігу. Танцювальний біг. Свінгові похитування. Стрибки, підскоки з просуванням уперед, галоп з просуванням, рух змієюю. Танцювальні кроки, з'єднання та комбінації. Освоєння напрямку руху по лінії танцю, по діагоналі. Відпрацювання зв'язку рухів та музики. Вправи в півтакті, обертання під музику. Синкоповані ритми танців. Танці «Диско-ретро», «Веселі ритми».

**Народні танці.** Відпрацювання танцювальних елементів народної хореографії: припадання, потрійний крок, перемінний крок, бігунець, стрибки, викид ноги, присідання та оберти. Повторення танців «Гопак» та «Український ліричний».

**Стандартна група танців.** Постановка корпусу, голови, рук, вивчення позицій ніг. Вдосконалення техніки виконання танців «Повільний вальс», «Фігурний вальс», «Віденський вальс», «Квікстеп». Відпрацювання м'якості кроків у вальсі. Вивчення танців «Танго», «Швидкий фокстрот». Засвоєння нових рухів: телемарк, крос шасе, фоловей променад, променадна ланка.

**Латиноамериканська група танців.** Позиції рук у латиноамериканських танцях. Пластичні вправи: «хвиля», «напівшпагат», «рибка». Вправи для розвитку техніки латиноамериканських танців. Відпрацювання руху хіп-твіст, поворотів, приставних кроків у «Ча-ча-ча». Вивчення танцю «Румба». Музично-ритмічний малюнок танцю «Румба». Рухи стегнами. Перенесення ваги тіла. Основний хід «Джайву» та «Самби», відпрацювання вивчених та нових танцювальних елементів у парах.

### **Прогнозований результат**

розвитку предметних і життєвих компетентностей вихованців  
основного рівня третього року навчання

Пізнавальна компетентність: оволодіння знаннями нових фігур та елементів відповідно до вимог Єдиної спортивної класифікації України; знання основних відомостей з історії розвитку сучасних танців; сформоване уявлення про вимоги до костюму, зачіски та правил поведінки на змаганнях; знання змагальної програми «Н», «Е» та «Д» класу.

Практична компетентність: оволодіння вправами для розвитку пластичності; вміння зберігати рівновагу та баланс під час виконання танців; виконання музично-ритмічних вправ; досконале володіння своїм стилем танцювання в парі; досягнення максимального зв'язку рухів та музики;

виконання танців та елементів «Н», «Е» та «Д» класу; вміння орієнтуватися на площині; збереження правильного положення тіла у різних видах руху та зупинок.

Творча компетентність: здатність до самостійної імпровізації під музику, до зміни своїх позицій у відповідності з розташуванням пар на танцювальному майданчику; вміння самостійно застосовувати запас танцювальних рухів у створенні свого власного стилю та почерку танцювання; вміння органічно існувати на сцені в заданому образі із застосуванням отриманих знань та навичок.

Соціальна компетентність: володіння правилами безпеки на заняттях, на змаганнях; вміння самостійно приймати рішення в різних ситуаціях (змагання, концерти); вміння оволодіти увагою глядача з перших кроків на сцені; вміння аналізувати власні виступи, виступи товаришів та інших спортсменів; зорієнтованість особистості на активний здоровий спосіб життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про позашкільну освіту» від 22.06.2002р. № 1841-ІІ.
2. Положення про позашкільний навчальний заклад // Освіта України: нормативно-правові документи: збірник нормативних документів / голов. ред. В.Г. Кремень. – К: Міленіум, 2001.
3. Наказ МОН України 22.07.2008 № 676 «Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних закладах системи Міністерства освіти і науки України».
4. Концепція позашкільної освіти та виховання, затверджена рішенням колегії Міністерства освіти України 25.12.1997 протокол № 16/3-8.
5. Збірник «Орієнтовні програми для гуртків позашкільних навчальних закладів загальноосвітніх шкіл». – Тернопіль: «Астон», 2003.
6. Бондаренко Л. Ритміка і танець: Методична збірка. – Вип. I – К.: Музична Україна, 1982.
7. Положення Всеукраїнської громадської організації спортивного танцю «Рада Української танцювальної асоціації». – Запоріжжя, 2009.
8. Перші кроки. – К.: Мистецтво, 1967.
9. Нові бальні танці. – К.: Мистецтво, 1989.
10. Воднева С., Фіш Е. Ритміка. Музичний рух. – К.: Освіта, 1985.

11. Тараканова А. Програма роботи гуртка танцю. Республіканський учбово-методичний кабінет естетичного виховання дітей. Міністерство освіти України. – Київ: 1995.
12. Голдрич О.С. «Хореографія». – Львів: Вінніпег, 2003.
13. Захлінська Л., Мей В. «Перші кроки». – Київ: Мистецтво, 2003.
14. Зубатов С.Л. «Методика роботи з хореографічним колективом». – Київ: Освіта, 2004.
15. Тараканова А.П. «Система хореографічного виховання у школах та позашкільних закладах». – К.: Освіта, 1996.
16. Авраменко В. Українські національні танці, музика і стрій. – Львів: Вінніпег, 1947.
17. Сучасний зміст позашкільної освіти. Напрями сучасного хореографічного мистецтва. Збірка матеріалів Всеукраїнського науково-практичного семінару «Різновиди сучасних танцювальних жанрів та їх вплив на формування культури спілкування дітей і молоді». – Київ: 2012.  
Спортивна сучасна хореографія: комплексна навчальна програма з позашкільної освіти / Н.В. Борсук, І.Ю. Мосякова, Т.О. Окушко. – Київ: 2011.

## НАВЧАЛЬНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

### Початковий рівень, I рік навчання

№	ТЕМА	Кількість годин		
		Теор.	Практ.	Дата
1	Вступне заняття. Інформація про гурток «Спортивні танці».	1	-	
2	Бесіда з техніки безпеки. «Заповіді джур». Початковий тренаж – вивчення вправ під музику.	0,5	1,5	
3	Вивчення основних вправ тренажу. Музичний ритм.	-	1	
4	Ритміка. Стрибки, підскоки, галоп з просуванням.	-	1	
5	Вправи на гнучкість. Класичний тренаж.	-	1	
6	Вивчення позицій рук та ніг, піднімання на півпальці.	-	1	
7	Тренаж. Уклін, привітання. Рухливі ігри.	-	1	
8	Естафета з м'ячем. Підготовчі рухи до польки.	-	1	
9	Рухи в характері польки і підскоки у парі, оплески.	-	1	
10	Пластичні вправи: «хвиля», «напівшпагат», «рибка».	-	1	
11	Основний хід польки у парах, потрійний притуп.	-	1	
12	Тренаж. Вивчення позицій ніг. Піднімання на півпальці у I-III позиціях (демі пліє).	-	1	
13	Рухи народних танців і припадання, перемінний крок	-	1	
14	Рухлива гра «Наздожени м'яч». Бічна доріжка.	-	1	
15	Ритмічні вправи. Розповідь про танці. «Полька».	0,5	0,5	
16	Виконання танцювальних кроків на півпальцях.	-	1	
17	Гра на розвиток уваги «Командири». Па «Польки».	-	1	
18	Тренаж. Розтягування, розминання. Бойовий гопак.	-	1	
19	Бесіда: «Темп і характер музики». Колективні вправи. Підйоми на півпальці, підскоки з просуванням уперед.	0,5	0,5	
20	Естафета з м'ячем. Ритмічні вправи.	-	1	
21	Підготовчі вправи до квадрату у «Повільному вальсі».	-	1	
22	Тренаж. Відпрацювання танцю «Полька».	-	1	
23	Рухливі ігри, ігри на увагу. Пластичні вправи.	-	1	
24	Ритмічні вправи. Квадрат у повільному вальсі.	-	1	
25	Марширування по колу. Положення рук у народному танці. Вправи для рук (класичні, специфічні, народно-характерні, сучасні).	-	1	
26	Танцювальні елементи народних танців.	-	1	
27	Тренаж. Розтягування, розминання. «Полька».	-	1	
28	Ігрові вправи: «метелик», «рибка» та інші.	-	1	
29	Полька під музику відпрацювання.	-	1	
30	Естафета з м'ячем. Елементи народних танців: припадання, потрійний крок, оплески.	-	1	

31	Розповідь про поведінку під час змагань. Тренаж.	0,5	0,5	
32	Перебудова у ряди, шикуння у колону.	-	1	
33	Танець «Веселі ритми» - підготовчі кроки.	-	1	
34	Повороти та оплески у танці «Веселі ритми».	-	1	
35	Гра на увагу «Командири». Тренаж.	-	1	
36	Основні вправи зі класичної хореографії.	-	1	
37	Тренаж. Відпрацювання танцювальної стійки.	-	1	
38	Вправи до вивчення танцю «Ча-ча-ча».	-	1	
39	Коллективно-порядкові вправи. «Полька».	-	1	
40	Ігри з м'ячем. Відпрацювання танцю «Веселі ритми».	-	1	
41	Музично-ритмічна підготовка – вправи в півтакті.	-	1	
42	Тренаж. Бесіда: «Етикет бального танцю».	0,5	0,5	
43	Обертання у танці «Веселі ритми» під музику.	-	1	
44	Ритмічні вправи. Зв'язок рухів та музики.	-	1	
45	Підготовка до основного ходу «Ча-ча-ча».	-	1	
46	Правильне положення тіла під час танцю.	-	1	
47	Ігри для розвитку танцювальних та фізичних уявлень.	-	1	
48	Класичний тренаж. «Веселі ритми» - відпрацювання рухів. Музичні ігри.	-	1	
49	Рухливі ігри. Підйоми та спуски у повільному вальсі.	-	1	
50	Відпрацювання основного ходу «Ча-ча-ча» в півтакті.	-	1	
51	Повторення танців «Полька» та «Повільний вальс».	-	1	
52	Бесіда: «Поведінка під час концерту». Хід «Ча-ча-ча». Відпрацювання танцювальних елементів.	0,5	0,5	
53	Ігри на увагу. Квадрат повільного вальсу у парі.	-	1	
54	Хвилеподібні рухи руками. Розвиток гнучкості.	-	1	
55	Повторення танцю «Полька» під музику.	-	1	
56	Відпрацювання повного ходу «Повільного вальсу» у парі. Повороти на двох та одній нозі.	-	1	
57	Естафета «Передай хустинку» . «Повільний вальс».	-	1	
58	Коллективно-порядкові вправи: хороводні кроки, підскоки. Специфічні вправи (хвилі, змахи, розслаблення).	-	1	
59	Відпрацювання квадрату «Повільного вальсу».	-	1	
60	З'єднання нахилів, рівноваги, поворотів, змахів. Ігри на розвиток швидкості «Наздожени», «Світлофор».	-	1	
61	Відпрацювання зв'язку рухів та музики.	-	1	
62	Коллективно-порядкові вправи: галоп у повільному темпі під музику. Відпрацювання елементів «Повільного вальсу».	-	1	
63	Вимоги до одягу та взуття танцюриста. Вивчення квадрату «Ча-ча-ча». Естафета-гра «Гуси – лебеді».	0,5	1	
64	Повторення «Польки». Вивчення концертного варіанту.	-	1	

65	Робота корпусу та стоп у «Повільному вальсі».	-	1	
66	Відпрацювання «Повільного вальсу» по колу.	-	1	
67	Класичний тренаж. Відпрацювання танцю «Веселі ритми».	-	1	
68	Бесіда: «Походження танцю «Ча-ча-ча». Гімнастичні вправи для розвитку рухливості в суглобах ніг, рук та хребта. Вправи у рівновазі.	0,5	0,5	
69	Спеціальні вправи спортивного характеру. Відпрацювання танцювальних елементів «Ча-ча-ча».	-	1	
70	Тренаж. Концертна композиція «Польки».	-	1	
71	Загально-спортивна підготовка на ковдрах.	-	1	
72	Колективно-порядкові вправи. Рухи у танці «Ча-ча-ча».	-	1	
73	Відпрацювання концертної композиції «Польки».	-	1	
74	Класичний тренаж. Розкриття у танці «Ча-ча-ча».	-	1	
75	Підготовка до концерту. Розвиток сценічної майстерності.	-	1	
76	Загальнорозвиваючі вправи. Концертна композиція «Веселі ритми». Музична гра «Пташки сидять».	-	1	
77	Розкриття та основний хід у танці «Ча-ча-ча».	-	1	
78	Гімнастичні вправи. Робота стопою у танці «Ча-ча-ча».	-	1	
79	Ігри на спритність «Їжачок», «Море хвилюється».	-	1	
80	Музично-ритмічна підготовка. Спеціальні вправи до танцю «Ча-ча-ча». Музична гра «Земля, небо, річка, берег».	-	1	
81	Ігри на увагу «Командир», «Гусі – лебеді», «Ведмедик».	-	1	
82	Положення корпусу у танцях «Повільний вальс», «Ча-ча-ча».	-	1	
83	Тренаж. Бесіда: «Емоційне забарвлення танцю».	0,5	0,5	
84	Вправи для запобігання порушення постави. «Веселі ритми».	-	1	
85	Вправи на гнучкість. Повторення повільного вальсу.	-	1	
86	Гімнастичні вправи. Рівновага під час виконання квадрату «Повільного вальсу» та руху по колу.	-	1	
87	Гімнастичні вправи на ковдрах. Класичні вправи.	-	1	
88	Ігри на спритність. Підготовка до концерту.	-	1	
89	Колективно-порядкові вправи. Гімнастичні вправи.	-	1	
90	Вправи для м'язів всього тіла, рук та плечового поясу.	-	1	
91	Естафета з м'ячем. «Веселі ритми» під музику.	-	1	
92	Вправи з сучасної хореографії. Ритмічні оплески. Різні види ходи. Природні побутові кроки. Біг.	-	1	
93	Класичний тренаж. Підготовка до концерту.	-	1	

94	Повторення основних кроків «Повільного вальсу» по колу. Відпрацювання танцювальних елементів.	-	1	
95	Коллективно-порядкові вправи. Постановка корпусу, голови, рук. «Полька» - робота у парах.	-	1	
96	Естафета з елементами гри. Класична хореографія.	-	1	
97	Класична хореографія: демі пліє у різних позах.	-	1	
98	Музично-ритмічна підготовка в півтакті. Музичні ігри.	-	1	
99	Контакт у танці «Повільний вальс».	-	1	
100	Відпрацювання роботи стоп у «Повільному вальсі».	-	1	
101	Ритміка і спеціальні вправи. Повторення танцю «Полька».	-	1	
102	Відпрацювання легкості рухів танцю «Веселі ритми».	-	1	
103	Рухливі ігри та естафети. Підготовка до концерту.	-	1	
104	Загальнорозвиваючі вправи з інвентарем.	-	1	
105	Підготовка до заключного концерту для батьків.	0,5	1	
106	Елементи сучасної хореографії.	-	1	
107	Ігрові вправи. Повторення вивчених танців.	-	1	
108	Підсумкове заняття: концерт для батьків.	-	1	

### НАВЧАЛЬНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН основний рівень, I рік навчання

№	ТЕМА	Кількість годин		
		Теор.	Практ.	Дата
1	Вступ. Знайомство з гуртківцями. Розповідь про «Школу джур», вимоги та правила поведінки у школі та в гуртку. Заповіді джур.	2	-	
2	Поняття фізичної культури і спорту. Режим дня та режим тренування спортсмена-початківця. Початковий тренаж – вивчення вправ під музику.	0,5	1,5	
3	Бесіда про вимоги до тренувальної форми для занять. Коллективно-порядкові вправи. Рухливі ігри.	1	1	
4	Розповідь про правила спілкування дітей на заняттях. Тренаж. Рухливі ігри. Перемінний біг.	0,5	1,5	
5	Бесіда про історію бальних, сучасних та народних танців. Перемінний хід, оплески.	1	1	
6	Історія танцю «Полька». Перемінний біг у парах. Коллективно-порядкові вправи.	0,5	1,5	
7	Тренаж. Приставний стрибок та присідання у танцях «Полька», «Веселка».	-	2	
8	Коллективно-порядкові вправи: поворот ліворуч, праворуч, кругом. Оплески у танці «Полька».	0,5	1,5	

9	Розповідь про історію народних танців. Перемінний крок у танцях «Полька», «Веселка».	0,5	1,5	
10	Тренаж. Викид ноги – батман тандю у танці «Полька». Рухливі ігри – естафета.	-	2	
11	Колективно-порядкові вправи: шиккування на марші, перебудова. Основний рух ча-ча-ча.	0,5	1,5	
12	Основи танцювальної грамоти. Позиції рук, ніг. Релеве, демі пліє, уклін. Основний рух ча-ча-ча.	0,5	1,5	
13	Розповідь про походження латиноамериканських танців. Основний крок ча-ча-ча у парах.	0,5	1,5	
14	Тренаж. Розкриття у танці «Ча-ча-ча». Нью-йоркер по одному та у парах.	-	2	
15	Ігри для закріплення музичних уявлень: «Ведмідь та мисливець». Розкриття у «Ча-ча-ча».	0,5	1,5	
16	Тренаж. Оплески, присідання у танці «Полька». Музичний ритм «Польки».	-	2	
17	Колективно-порядкові вправи – шиккування на марші. «Полька» – стрибок на місці у парах, приставний бічний крок, притупування.	-	2	
18	Тренаж. З'єднання вивчених елементів «Польки» у композицію. Ча-ча-ча-поворот.	-	2	
19	Бесіда: «Сценічна культура та акторська майстерність». Запрошення на танець. Танець «Ча-ча-ча».	0,5	1,5	
20	Загальнофізична підготовка: вправи на розтяжку, зміцнення м'язів. Повторення: «Полька» під музику.	-	2	
21	Тренаж. Танцювальні елементи: нью-йоркер, розкриття, обертання, демі пліє.	-	2	
22	Бесіда: «Сучасні танці. Стил ь «Диско». Основний крок танцю «Веселі ритми».	0,5	1,5	
23	Вправи для розвитку техніки танцю: Позиції рук – I, II, III. Позиції ніг – III, VI.	-	2	
24	Тренаж. Ча-ча-ча – поворот дівчини під рукою, хіп твіст. Повороти у танці «Полька». Віск.	-	2	
25	Колективно-порядкові вправи: колона, коло, змійка. Підготовчі вправи до вивчення повільного вальсу: зниження, підйоми.	-	2	
26	Розповідь про походження танців європейської програми. Постанова корпусу, позиції ніг у «Повільному вальсі».	0,5	1,5	
27	Знайомство з музичними ритмами. Характер музичного твору: такт, розмір 2/4, 3/4, 4/4, ритм. Квадрат повільного вальсу.	0,5	1,5	
28	Тренаж. Підйоми, зниження у повільному вальсі. Позиції рук. Гра на увагу: «Командири».	-	2	
29	Продовження вивчення танцю «Веселі ритми».	-	2	



	Оплески, батман тандю та інші. Лінії руху. Перенесення ваги тіла.			
30	Розповідь про сучасні танці. Стил ь «Диско». Приставний крок – «Веселі ритми».	1	1	
31	Тренаж. Колективно-порядкові вправи. Приставний крок. Танець «Диско» – оплески і повороти.	-	2	
32	Тренаж. «Веселі ритми» – повтор під музику. Квадрат «Повільного вальсу» у парах під музику.	-	2	
33	Вправи для закріплення музичного ритму. Крок-переміна повільного вальсу, правий поворот.	-	2	
34	Тренаж. Основний крок танцю «Джайв». Рухливі ігри: «Метелик». Шасе, фоловей у «Джайві».	-	2	
35	Класичний тренаж – постановка корпусу, рук, ніг. Рухи праворуч, ліворуч. «Веселі ритми». Повторення «Ча-ча-ча».	-	2	
36	Тренаж. Повтор і відпрацювання «Ча-ча-ча», «Польки», «Веселі ритми». Фоловей, джайв шассе.	-	2	
37	Відпрацювання елементів «Джайву»: шассе, розкриття, рух – стоп-енд-гоу. Рухливі і гри.	-	2	
38	Розповідь про історію та походження європейських танців. «Повільний вальс» – квадрат.	0,5	1,5	
39	Тренаж. Вправи для розвитку музичних уявлень. Підготовчі рухи та вправи для танцю «Самба».	-	2	
40	Бесіда: «Основні лінії танцювального майданчика». Самба-хід на місці та по колу. Рух по одному та у парах.	0,5	1,5	
41	Тренаж. Відпрацювання танцю «Джайв». Зміна рук за спиною. «Ча-ча-ча» – під музику у парах.	-	2	
42	Позиції стоп та рух у «Джайві» та «Самбі». Ігри для закріплення музичних уявлень – «Ведмідь та мисливець».	-	2	
43	«Повільний вальс» – зміна напрямку, квадрат, правий натуральний поворот. Самба-хід у парах.	-	2	
44	Відпрацювання танцювальних елементів «Ча-ча-ча», «Самби» – самба-хід, повороти дівчини під рукою. Новий рух – віск праворуч.	-	2	
45	Тренаж. Історія танцю «Самба». Віск ліворуч, праворуч. Позиції рук та ніг у самбі. Повтор «Повільного вальсу».	0,5	1,5	
46	Повторення танців «Веселі ритми», «Полька», «Ча-ча-ча», «Джайв». Підготовка до концерту.	-	2	
47	Підготовка до концерту для батьків. Концертні композиції – «Польки», «Ча-ча-ча», «Джайву».	-	2	
48	Тренаж. Підготовка до змагань та концерту. Рухливі ігри: «Веселий майданчик», «Командири».	-	2	

49	Бесіда про основи сценічної культури: «Поведінка на сцені, жести, міміка». Відпрацювання рухів «Повільного вальсу».	0,5	1,5	
50	Відпрацювання елементів «Джайву» та «Самби» у парах під музику. Тренаж.	-	2	
51	Тренаж. Підготовчі вправи до танцю «Фігурний вальс»: балансе праворуч та ліворуч, повороти.	-	2	
52	Бесіда: «Напрямки у танцях: діагонально обличчям та спиною до центру». «Самба» – променадні та поступальні бото фоґо.	0,5	1,5	
53	Тренаж. «Фігурний вальс»: відпрацювання елементів – віконце, вальсова доріжка.	-	2	
54	«Фігурний вальс» – соло, поворот дівчини під рукою. Вальсові повороти у парах. Ігри на увагу: «Командири», «Цифри та звуки».	-	2	
55	«Фігурний вальс» – вивчення композиції та виконання у парах. Повторення танців «Веселі ритми», «Полька», «Ча-ча-ча», «Джайв».	-	2	
56	Класичний тренаж. Позиції рук та ніг. Відпрацювання позицій ніг у «Ча-ча-ча» та «Повільному вальсі».	-	2	
57	Вправи для розвитку техніки танців. «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», Повільний та Фігурний вальси.	-	2	
58	Технічні особливості виконання «Повільного вальсу». Відпрацювання танцювальних елементів.	0,5	1,5	
59	Підготовка до концерту. Вивчення концертного комплексу танців. Естафета з м'ячами, вправи на розвиток гнучкості, пластичності.	-	2	
60	Нові елементи танцю «Джайв»: американський хід, стоп-енд-гоу, шассе лівим плечем, квадрат.	-	2	
61	Історія класичного танцю. Відпрацювання нових елементів джайву та складання їх у композиції.	0,5	1,5	
62	Тренаж. Композиція «Джайву» у парах під музику, позиції ніг, робота стегон.	-	2	
63	Вправи на розтягування, розминання, пластичність. Відпрацювання роботи стегон у танцях латиноамериканської програми.	-	2	
64	Привітання у танцях європейської програми. Поведінка пари на паркеті. Композиція «Джайву» з новими елементами.	0,5	1,5	
65	Відпрацювання елементів «Джайву»: стоп-енд-гоу, крос-шассе, розкручування. Новий рух – квадрат.	-	2	
66	Тренаж. Повторення: полька «Веселка», «Веселі ритми», вальси, «Джайв».	-	2	

67	Вправи на укріплення м'язів, стрункої постави. «Повільний вальс» – правий та лівий повороти у парах. Відпрацювання нових елементів.	-	2	
68	Бесіда: «Сценічна та акторська майстерність». Запрошення партнерки партнером на танці європейської програми. Привітання у вальсі. Повторення «Повільного вальсу».	0,5	1,5	
69	Тренаж. «Повільний вальс» – музичний розмір 3/4. Схема виконання квадратної заміни з правої та лівої ноги.	-	2	
70	Рухлива гра: «Мисливець та ведмідь». Повторення концертної композиції «Фігурного вальсу».	-	2	
71	Основи класичної хореографії. Пор де бра, батман тандю. Гра на закріплення музичних уявлень. «Повільний вальс» у парах.	0,5	1,5	
72	Вправи на розтягування, розминання, постанову корпусу. Елементи «Джайву»: ланка рок, поворот, варіанти шасе.	-	2	
73	Ритмічні вправи. Відпрацювання елементів ча-ча-ча, нью-йоркер рука в руці, поворот.	-	2	
74	Класичний тренаж. Робота над постановою корпусу. Відпрацювання елементів «Самби» – основний рух, віск.	-	2	
75	Бесіда: «Видатні танцюристи світу». Ритм «Самби», рух «пружинка». Постанова рук.	0,5	1,5	
76	Тренаж. Відпрацювання вміння розрізняти танці за ритмом та характером руху. «Самба», «Джайв» у парах.	0,5	1,5	
77	Відпрацювання танців латиноамериканської програми. Естафета з м'ячем, рухливі ігри на увагу.	-	2	
78	Класичний тренаж. «Джайв» у парах. Бото фоґо у самбі на місці та у пересуванні.	-	2	
79	Класичний тренаж. Повільний вальс у пересуванні. Контакт у танцях європейської програми.	0,5	1,5	
80	Відпрацювання вивчених танців латиноамериканської програми. Рухливі ігри по колу. Колективно-порядкові вправи.	-	2	
81	Тренаж. Підготовка до концертної програми: лінії руху, перебудова у парах. Відпрацювання танцювальних елементів.	-	2	
82	Бесіда: сценічна та акторська майстерність, міміка, жести. Підготовка святкової концертної програми.	0,5	1,5	
83	Класичний тренаж. Відпрацювання вивчених композицій. Підготовка до концерту.	-	2	
84	Розтягування, розминка. Укріплення м'язів. Гра	-	2	

	«Веселі хвилинки», гра на увагу «Командир».			
85	Тренаж. Підготовчі вправи до вивчення танцю «Квікстеп». Ритм квікстепу.	-	2	
86	Вправи на розвиток пластики рухів рук, четвертні повороти, основний рух квікстепу.	-	2	
87	Бесіда: танці у сучасному житті. Квікстеп, лок степ, шасе, правий поворот.	0,5	1,5	
88	Класичний тренаж. Позиції рук, ніг у квікстепу. Вивчення рухів в парах у танці «Квікстеп».	-	2	
89	Лок степ, шасе у парах. Контакт у парах під час танцю. Гра на увагу «Командир».	-	2	
90	Розмір «Квікстепу – 2/4. Підйом та спуски у «Квікстепі». Променадна позиція.	-	2	
91	Тренаж. «Квікстеп» у парах – бокова позиція лок степу у парах. Четвертний поворот .	-	2	
92	Стилі та ритм «Квікстепу». Підйоми в лок степах. Гра-естафета з м'ячами, колективно-порядкові вправи. Вправи на гнучкість.	-	2	
93	Вправи для розвитку техніки танцю. Підготовка до концерту до свята Перемоги.	-	2	
94	Фізичні вправи на укріплення ніг та балансу. Підготовка до концерту до свята Перемоги.	-	2	
95	Тренаж – вправи на укріплення м'язів. Відпрацювання танців квікстеп та повільний вальс.	-	2	
96	Вправи на розвиток техніки танців. Повторення танців латиноамериканської програми.	-	2	
97	Розвиток музичних уявлень на прикладі різних танців. Повторення «Фігурного вальсу».	0,5	1,5	
98	Вправи на гнучкість, струнку поставу. Танці, що виконуються по колу: «Самба», «Квікстеп».	-	2	
99	Відпрацювання танцювальних елементів у «Ча-ча-ча», «Самбі», «Джайві», «Повільному вальсі».	-	2	
100	Вправи на фізичний розвиток. Підтримання дистанції між парами під час виконання танців.	-	2	
101	«Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв» - відпрацювання танцювальних елементів. Рухливі ігри: «Наздожени м'яч», «Стрибки по колу».	-	2	
102	Відпрацювання техніки вивчених танців.	-	2	
103	Вправи на укріплення м'язів рук, ніг, спини. Відпрацювання танцювальних елементів.	-	2	
104	Бесіда: «Відносини партнера та партнерки під час роботи та тренувального процесу». Відпрацювання танцювальних елементів.	0,5	1,5	
105	Тренаж. Повторення та відпрацювання вивчених	-	2	

	танців у парах під музику.			
106	Класичний тренаж – розтягування, розминка. Підготовка до змагань і концерту для батьків.	-	2	
107	Бесіда про поведінку пари під час виступу. Підготовка до внутрішньогурткових змагань та концертів.	0,5	1,5	
108	Заключне заняття. Внутрішньогурткове змагання та концерт для батьків.	-	2	

## НАВЧАЛЬНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

### Основний рівень II рік навчання

№	ТЕМА	Кількість годин		Дата
		Теор.	Практ.	
1	Вступ. Розповідь про гурток, знайомство з дітьми та їх батьками. Вимоги до гуртківців.	2	-	
2	Бесіда з техніки безпеки на заняттях гуртка. Інформація про розклад занять, цілі та перспективи гуртка. Заповіді джур.	2	-	
3	Знайомство з музичними ритмами: звук, мелодія, фраза, розмір 2/4, 3/4, 4/4. Вивчення основних вправ тренажу.	0,5	1,5	
4	Коллективно-порядкові вправи: повторення вправ початкового рівня. Підготовчі вправи до танцю «Ча-ча-ча».	0,5	1,5	
5	Тренаж. Вивчення нових вправ під музику, ритм «Ча-ча-ча». Основний хід, нью-йоркер.	-	2	
6	Вправи для розвитку техніки танцю «Ча-ча-ча» та «Веселе диско-ретро». Рухливі ігри.	-	2	
7	Коллективно-порядкові вправи, повторення вправ початкового рівня. Квадрат у танці «Ча-ча-ча» у парах.	-	2	
8	Бесіда «Походження танців «Ча-ча-ча» та «Самба». Повторення композицій «Ча-ча-ча» та «Самби».	0,5	1,5	
9	Загальнофізична підготовка: стрибки, біг на місці, віджимання. Самба-хід у парах під музику.	-	2	
10	Тренаж класичної хореографії: відкриті та розвернуті позиції рук та ніг. Підготовчі вправи для диско.	0,5	1,5	
11	Сучасні танці для розвитку почуття ритму та координації. «Диско-ретро» – приставний крок, повороти.	0,5	1,5	
12	«Диско-ретро» – ритмічні рухи, батман – тандю.	-	2	
13	Коллективно-порядкові вправи: дотримання дистанції під час танцю. Повторення танцю «Фігурний вальс».	-	2	
14	Тренаж. Відпрацювання танцювальних елементів «Ча-ча-ча» та «Самби», «Повільного вальсу».	-	2	

15	Бесіда: «Народна хореографія – історико-побутові танці». «Гопак» - стрибки, викид ноги.	1	1	
16	Класична хореографія – робота над постановою рук у закритій позиції. «Гопак» – присідання та оберти.	0,5	1,5	
17	Тренаж. «Гопак» – обертання дівчини навколо партнера, стрибки у парах. З'єднання елементів у композиції.	-	2	
18	Коллективно-порядкові вправи: шеренга, коло, шиккування на марші. Потрійний крок у танці «Український ліричний».	0,5	1,5	
19	Тренаж. Розкриття та оберти під рукою дівчини у танці «Український ліричний». Повторення танцю «Гопак».	-	2	
20	Розходження у танці «Український ліричний». Композиція під музику. Повторити перемінний поворот у повільному вальсі.	-	2	
21	Загальнофізична підготовка: вправи на укріплення м'язів. Відпрацювання танцю «Гопак» під музику.	-	2	
22	Бесіда: «Сценічна культура: поведінка на сцені». Відпрацювання танців «Гопак» та «Український ліричний».	0,5	1,5	
23	Повторення: «Ча-ча-ча», «Самба», «Веселі ритми», «Диско-ретро» та «Повільний вальс».	-	2	
24	Загальнофізична підготовка: біг, розтягування, розминання. Ритм народно-побутових танців.	-	2	
25	Відпрацювання танцю «Гопак» у різних темпах швидкого та повільного вальсів.	-	2	
26	Тренаж з класичної хореографії – струнка постановка корпусу та стійка у парі. «Ча-ча-ча» – основний хід.	0,5	1,5	
27	Класичний тренаж – вправи для рівноваги, рівної спини, укріплення м'язів рук. «Повільний вальс» – ліві повороти.	-	2	
28	Повторення танцю «Фігурний вальс»: балансе, віконце, вальсова доріжка, повороти у парах, стійка з відхиленням.	-	2	
29	Тренаж. Розповідь про європейську програму танців. Повторення «Фігурного вальсу» у парах під музику.	0,5	1,5	
30	Танцювальні елементи: лівий, правий повороти, зміна напрямку, переміни у повільному вальсі.	-	2	
31	Вивчення нового елемента у ча-ча-ча: віяло-алемана, віяло-ключка. «Повільний вальс».	-	2	
32	Коллективно-порядкові вправи. Хореографія: позиції рук та ніг – I, II, III. Відпрацювання нових елементів «Ча-ча-ча».	0,5	1,5	
33	Повільний вальс – нові елементи: спот поворот +	-	2	

	квадрат. Відпрацювання у парах під музику.			
34	Бесіда : «Поведінка пари на паркеті на змаганнях та виступах». Нова композиція танцю «Ча-ча-ча». Свінг у повільному вальсі.	0,5	1,5	
35	Відпрацювання у парах під музику нової композиції «Ча-ча-ча». Квадрат повільного вальсу.	-	2	
36	Ігри для розвитку музичних уявлень. Спот поворот у повільному вальсі у парах.	-	2	
37	Загальнофізична підготовка: вправи на килимках. Свінг у повільному вальсі. VI позиція ніг у кроках повільного вальсу.	-	2	
38	Відпрацювання м'якості кроків повільного вальсу. Танець «Самба»: самба-хід, у віск у парах.	-	2	
39	Тренаж з класичної хореографії: батман тандю, ронд-де-жале. Бото фого у «Самбі» з просуванням.	-	2	
40	Нові танцювальні елементи у «Самбі»: бото фого, вольта з переміною місць, баумс, спот поворот.	-	2	
41	Бесіда: «Яку роль відіграють жест, міміка на сцені». Позиції ніг та рук у самбі, відпрацювання елементів.	1	1	
42	З'єднання нових елементів «Самби» у невеличку композицію. Музика та ритм «Самби».	-	2	
43	Загально-фізична підготовка: вправи на пластичність. Відпрацювання рухів: вольта, бото фого, віск, поворот.	-	2	
44	Коллективно-порядкові вправи. Виконання «Самби» під музику. Квадрат у танці «Ча-ча-ча».	-	2	
45	Народна хореографія: позиції рук та ніг у народних танцях. Виворотність позиції. Повторення вивченого.	0,5	1,5	
46	Вправи для розвитку техніки танцю: розминання, розтягування. Три-ча-ча – вперед, назад у ча-ча-ча.	-	2	
47	Тренаж. Відпрацювання танцювальних елементів «Повільного вальсу»: підйоми та спуски. Прохідна переміна назад з правого повороту.	-	2	
48	Відпрацювання елементів; віск, шасе, поворот у «Повільному вальсі» під музику у парах.	-	2	
49	Коллективно-порядкові вправи: змійка, діагоналі. Позиції рук та ніг у танці «Ча-ча-ча».	-	2	
50	Тренаж. Вправи для розвитку техніки танцю.	0,5	1,5	
51	Віск – поворот, приставний крок, положення рук у танці «Самба». Повороти голови та корпусу.	-	2	
52	Відпрацювання танцювальних елементів: три-ча-ча, вольта + бото фого, приставний крок.	-	2	
53	Тренаж. З'єднання елементів «Самби» у композицію. Танцювання самби по колу.	-	2	

54	Повторення: «Гопак», «Український ліричний», «Самба», «Повільний вальс».	-	2	
55	Бесіда: «Емоційне сприйняття музики, передача сценічного образу рухами». Переміна хезітейшн у «Повільному вальсі».	0,5	1,5	
56	Вивчення розкритих та розвернених позицій рук та виходу у відкриті позиції. Переміна хезітейшн у «Повільному вальсі».	0,5	1,5	
57	Постановочна робота. Композиція фігурного та повільного вальсу для концертної програми, напрямки, переходи, діагоналі. Відпрацювання танцювальних елементів «Повільного вальсу».	-	2	
58	Загальнофізична підготовка: підтягування, віджимання. З'єднання танцювальних елементів: Переміна-хезітейшн з лівим поворотом.	-	2	
59	Класичний тренаж. Вивчення нової композиції «Повільного вальсу» у парах, повторення «Ча-ча-ча».	-	2	
60	Колективно-порядкові вправи: перебудова, діагоналі. Підготовчі вправи до «Віденського вальсу».	-	2	
61	«Віденський вальс» – ліві та праві повороти. Ритм та характер танцю.	-	2	
62	Вправи для розвитку техніки танцю: батман, присідання у III позицію. «Віденський вальс» у парах.	-	2	
63	Лекція: «Й. Штраус – король вальсу. Історія танцю «Віденський вальс». Позиції рук у вальсі, балансе, спуски та підйоми.	0,5	1,5	
64	Відпрацювання танцювальних елементів «Джайву»: фоловей, подвійна ланка, шасе, розкриття.	-	2	
65	Загальнофізичні вправи, дихальні вправи. «Джайв» – переміна місць зліва направо, ланка, стоп-енд-гоу.	-	2	
66	Вправи на розвиток пластики: розтягування, розминання. Відпрацювання нових елементів «Джайву».	0,5	1,5	
67	Хореографічні вправи батман танцю, ронд-де-жале, партер. Позиції ніг та рук у «Джайві». Ланка.	0,5	1,5	
68	Відпрацювання постанови корпусу та голови, постановка рук у закритій позиції. Повторення повільного та віденського вальсів.	-	2	
69	Ритм танцю «Джайв». Акцент. Фоловей. З'єднання нових елементів «Джайву» у композицію у парах.	-	2	
70	Колективно-порядкові вправи: перебудова на марші, у коло, шеренгу. Підготовка до змагань.	0,5	1,5	
71	Вправи для плечового поясу, вивертання стопи, на перенесення ваги. Підготовка до змагань, концертів.	-	2	
72	Загальнофізична підготовка: підтягування, віджимання. Відпрацювання елементів «Джайву».	-	2	



73	Композиція «Віденського вальсу» для концерту. Напрямки, діагоналі, акторська майстерність.	-	2	
74	Колективно-порядкові вправи: перебудова у танцях концертної композиції. Сценічна майстерність.	0,5	1,5	
75	Тренаж. Підготовчі вправи до танцю «Квікстеп».	0,5	1,5	
76	Вправи на розвиток гнучкості. Підготовчі кроки до танцю «Квікстеп». Ритм та характер.	-	2	
77	Вправи для розвитку техніки танцю: баланс правий та лівий повороти, викид ноги по діагоналі.	-	2	
78	Бесіда: «Сценічна майстерність танцюристів під час виступу». Четвертні повороти у «Квікстепі».	0,5	1,5	
79	Тренаж. Бесіда: «Етика танцюристів під час виступу». Четвертні повороти у «Квікстепі» у парах.	0,5	1,5	
80	Танцювальні елементи: четверть, поворот, лівий поворот, лок степ вправо та вліво.	-	2	
81	Відпрацювання нових елементів «Квікстепу». Підйоми та балансе у локстепі.	-	2	
82	Тренаж. Підготовка до концерту для батьків.	-	2	
83	Відпрацювання танцювальних елементів. Підготовка до святкового концерту для батьків.	-	2	
84	Тренаж. Відпрацювання танцювальних елементів: подвійний лок степ, спін поворот.	-	2	
85	Колективно-порядкові вправи: перебудови по двоє, трое, четверо. Нові елементи «Квікстепу» у парах.	-	2	
86	Повторення танців латиноамериканської програми. Відпрацювання подібних елементів.	-	2	
87	Вправи для розвитку техніки танцю: пор-де-бра, шасе, релеве. Підйоми та спуски у «Квікстепі» та «Повільному вальсі».	-	2	
88	Танцювальні елементи: викид ноги, присідання на стопу та на півпальці. Квікстеп під музику у парах.	-	2	
89	Емоційне забарвлення танцю «Квікстеп». Відпрацювання «Квікстепу» під музику у парах.	0,5	1,5	
90	Тренаж з класичної хореографії – піднімання на півпальцях, релеве. Постава у танці «Квікстеп». Повторення квікстепу.	-	2	
91	Четвертні повороти у парах у «Квікстепі». Відпрацювання рухів степ поворот + одинарний лок степ.	-	2	
92	Акторська майстерність. Підготовка до концерту на Травневі свята.	0,5	1,5	
93	Вправи для розвитку техніки танцю. Підготовка до концерту на Травневі свята.	-	2	
94	Тренаж. Рухливі ігри «Командири», «Наздожени». Повторення танців європейської програми.	-	2	
95	Бесіда: «Коректна поведінка пари під час змагань».	0,5	1,5	

	Підготовка до концерту на сцені.			
96	Вправи з класичної хореографії – деміпліє, жете, шасе. Відпрацювання концертних композицій.	-	2	
97	Класичний тренаж . Позиції рук у танцях латино-американської програми – I,II,III. Корпус, розкриття.	-	2	
98	Тренаж. Вправи на дихання та витривалість. Підйоми та спуски у «Віденському вальсі», «Повільному вальсі» та «Квікстепі».	-	2	
99	Вправи для розвитку техніки танцю. Повторення танців: «Фігурний вальс», «Гопак», «Український бальний».	-	2	
100	Відпрацювання основних елементів усіх танців. Рухливі ігри – «Наздожени м'яч».	-	2	
101	Тренаж. Відпрацювання основних елементів усіх танців у парах під музику.	-	2	
102	Бесіда: «Фізіологічні особливості організму підлітків». Повторення усіх танців обох програм.	-	2	
103	Загальнофізичні вправи на укріплення м'язів ніг та рук, закритий променад, поступові кроки у парах. Ігри на розвиток координації: «Фігура», «Метелик».	-	2	
104	Танцювальні елементи: закритий променад у парах.	-	2	
105	Повторення народної хореографії: «Гопак», «Український ліричний», сучасної – «Диско».	-	2	
106	Вправи на розтягування, розминання, розкриті рухи. Поступовий крок у «Квікстепі».	-	2	
107	Підготовка до заключного заняття, внутрішньо-гурткових змагань, концерту для батьків.	-	2	
108	Заключне заняття. Підведення результатів занять, конкурсна програма та концерт для батьків.	-	2	

### **НАВЧАЛЬНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН** **Основний рівень, III рік навчання**

№	ТЕМА	Кількість годин		Дата
		Теор.	Практ.	
1	Вступ. Батьківські збори, інструктажі, інформація про розклад занять, план змагань.	2	-	
2	Цілі і перспективи занять на період навчання, придбання взуття та костюмів для занять. Тренаж.	1	1	
3	Класичний тренаж: IV позиція ніг, підйоми стопи на	-	2	

	півпальцях. Повторення раніше вивчених композицій «Повільного вальсу».			
4	Тренаж. «Повільний вальс», «Квікстеп»: повторення основних рухів, вивчених раніше.	-	2	
5	Музично-ритмічна підготовка. Повторення раніше вивчених композицій «Квікстепу».	0,5	1,5	
6	Тренаж. «Віденський вальс» – ліві повороти, зміна позиції ніг, правий поворот.	-	2	
7	Вправи з народної хореографії – позиції I, II, III, IV народної хореографії. Позиції рук.	-	2	
8	Пластичні вправи, вправи на укріплення м'язів шиї та пресу. Стандартна група танців – повторення.	-	2	
9	Загально-фізична підготовка: укріплення м'язів рук та спини. Основний хід «Повільного вальсу».	-	2	
10	Класична хореографія: релеве на півпальцях в I, II, V позиції, батман арапе. Композиція «Повільного вальсу».	-	2	
11	Тренаж. Вправи з сучасної хореографії. Ритмічні кроки, обертання, батман.	-	2	
12	Повторення раніше вивчених композицій «Ча-ча-ча», «Самби», «Джайву».	-	2	
13	Музично-ритмічна підготовка – вправи в півтакту. Позиція ніг у «Ча-ча-ча», «Самбі».	0,5	1,5	
14	Загальнофізична підготовка: вправи на розтяжку. Четвертні повороти «Квікстепу».	-	2	
15	Четвертні повороти «Квікстепу» у парах під музику.	-	2	
16	Пластичні вправи: «хвиля», «напівшпагат», розминання. Повторення танцю «Джайв».	-	2	
17	Класична хореографія: деміпліє в I, II, V позиції. Основний хід джайву, джайв шасе.	-	2	
18	Вправи з сучасної хореографії: обертання, оплески і т.п. Повторення танцю «Веселі ритми».	-	2	
19	Музично-ритмічна підготовка. Ритм «Джайву»: повторення основних кроків.	0,5	1,5	
20	Загальнофізична підготовка: розвиток гомілковостопного суглоба. Основний хід «Джайву».	-	2	
21	Класична хореографія: батман тандю, шасе, партер. «Джайв» – композиція.	-	2	
22	Тренаж. Вправи народної хореографії: бігунець, вірьовочка, тинок, вихилясник. Позиції ніг. «Джайв».	-	2	
23	Тренаж. Самба-хід у парах, бото фоґо, зміна ніг, віск, вольта по колу – відпрацювання.	-	2	
24	Тренаж. Повторення вивчених танців. Підготовка до змагань.	-	2	
25	Бесіда: «Поведінка пари під час змагань». Підготовка	0,5	1,5	

	до обласних змагань.			
26	Тренаж. Підготовка до виконання основних рухів танцю «Танго». Бесіда: «Історія танцю «Танго».	0,5	1,5	
27	Загальнофізична підготовка: розвиток рухливості стегон та кистей рук. «Танго»: позиція рук та ніг, основний крок.	-	2	
28	Бесіда: синхронність та гармонійність рухів у парі. «Танго» – вихід у променад, закриття.	0,5	1,5	
29	Відпрацювання танцю «Танго». Стійка, ланка у променадній позиції, закритий поворот, лівий поворот.	-	2	
30	Класичний тренаж. Ритмічний малюнок та музика танцю «Танго», променадні кроки, рівень підйому.	-	2	
31	Музично-ритмічна підготовка: вміння з'єднувати характер рухів та музичну мелодію. Відпрацювання вивчених танців.	0,5	1,5	
32	Відпрацювання танцю «Танго» – стійка, ланка, відкритий поворот, лівий поворот, рок поворот.	-	2	
33	Класична хореографія: позиції рук I, II, III, позиції I та II пор де бра. Підготовка до обласних змагань.	-	2	
34	Тренаж – розтягування, розминання. Відпрацювання танго у парах.	-	2	
35	«Самба» – самба-хід, віск, ботафого, вольта – відпрацювання. Розгляд поняття «бомсинг».	-	2	
36	Класичний тренаж. Відпрацювання основних рухів «Самби» з рухом бомсинг.	-	2	
37	Вправи з пластики: напівшпагат, «хвиля». Основні рухи танцю «Швидкий фокстрот».	-	2	
38	Бесіда: «Видатні танцюристи світу». Четвертні повороти у парі під музику у «Швидкому фокстроті».	0,5	1,5	
39	Тренаж. Підготовка до обласних змагань та концерту для батьків.	-	2	
40	Бесіда: «Сценічна майстерність». Відпрацювання бомсингу у «Самбі», четвертні повороти у «Квікстепі».	0,5	1,5	
41	Музично-ритмічні вправи: вправи під швидку та повільну музику. Лівий та правий повороти у «Квікстепі».	0,5	1,5	
42	Композиція «Самби»: променадні кроки, тіньова позиція в парі.	-	2	
43	Вправи з класичної хореографії: алегро, стрибки з невиворотної позиції. Композиція «Швидкого фокстроту».	-	2	
-44	Тренаж. Спін поворот, переміна – хезітейшн у «Швидкому фокстроті».	-	2	
45	Тренаж. Ліві повороти у «Швидкому квікстепі». «Самба» – відпрацювання бомсингу.	-	2	

46	Пластичні вправи: розтягування, розминання. «Самба» у парах під музику. Бомсинг у парах.	-	2	
47	Переміна – позітейшн, лок степ вправо-вліво, тіпль-шасе вправо-вліво у парі.	-	2	
48	Вправи для розвитку техніки танцю: пор де бра, жете, батман тандю. Ритм «Квікстепу».	-	2	
49	Класичний тренаж. Розтягування, розминання. Відпрацювання «Квікстепу».	-	2	
50	Тренаж. «Віденський вальс» – ліві та праві повороти у парах.	-	2	
51	Вправи для розвитку техніки танцю «Ча-ча-ча»: деміпліє, жете, соте, віяло, алемана.	-	2	
52	Тренаж. «Ча-ча-ча» – хіп-твіст, віяло-ключка, три-ча-ча, млинок.	-	2	
53	Тренаж. Три-ча-ча вперед-назад та з поворотом дівчини під рукою, нью-йоркер.	-	2	
54	Класичний тренаж. Підготовка до змагань.	-	2	
55	Відпрацювання руху «млинок» у «Ча-ча-ча», рухи три-ча-ча, позиції ніг та стоп.	-	2	
56	Загальнофізична підготовка: танцювальна стійка, баланс пари. Рух «плече до плеча» у танці «Ча-ча-ча».	-	2	
57	Відпрацювання елементів: віяло, алемана у парі + ключка, поворот партнера на 90 градусів.	-	2	
58	Техніка виконання танців. Виконання рухів синхронно та гармонійно. Відпрацювання танцю «Ча-ча-ча».	-	2	
59	Тренаж. Вправи та позиції рук і ніг в сучасній хореографії. Постановочна робота.	-	2	
60	Постановочна робота – композиції танців для концертної діяльності. Сценічна майстерність.	-	2	
61	Музично-ритмічні вправи: об'єднання музичного, ритмічного та темпового характеру танцю.	0,5	1,5	
62	Повторення вивчених танців європейської програми.	-	2	
63	Вправи з класичної хореографії: I, II позиції, пор де бра, поняття «анфас епольман». Постановочна робота. Відбір найбільш виразних танцювальних рухів.	-	2	
64	Бесіда: «Сценічна культура та акторська майстерність». Джайвшасе та фоловей, розкриття та поворот.	0,5	1,5	
65	«Джайв» – стоп ендгоу, прогресивна ланка, зміна рук за спиною, зміна форстеп, основний зворотний поворот, з'єднання у композицію.	-	2	
66	Вправи для розвитку техніки танцю: танцювальна стійка, положення рук. Композиція «Джайву» під музику.	-	2	
67	Бесіда: «Робота над мімікою, жестами, поглядом». Підготовка до змагань.	0,5	1,5	

68	Музично-ритмічні вправи: синкоповані ритми танців. Підготовка до змагань.	0,5	1,5	
69	Теорія і практика розвитку пластичності: підготовчі рухи для вивчення танцю «Румба».	0,5	1,5	
70	Вправи з класичної хореографії: соте в I, II, V позиції. Основні кроки танцю «Румба».	-	2	
71	Тренаж. Історія танцю «Румба». Рухи стегнами, переніс ваги. Розкриття, повороти у «Румбі».	0,5	1,5	
72	Вправи та позиції рук та ніг в народній хореографії. Повторення танців «Гопак», «Український ліричний».	-	2	
73	Тренаж. «Румба» – нью-йоркер, правий топ, кубинські кроки, стоп-поворот вліво, кукарача.	-	2	
74	Сценічна культура та акторська майстерність: жест, міміка. Відпрацювання нових елементів «Румби».	0,5	1,5	
75	Музично-ритмічні вправи: синкоповані ритми танців. «Румба» у парах під музику.	0,5	1,5	
76	«Румба»: рухи «турецький рушник», віяло-ключка. Повторення «Танго» та «Віденського вальсу».	-	2	
77	Тренаж. «Румба» – алемана, хіп-твіст у парах по колу, боковий хід, лівий топ.	-	2	
78	«Повільний вальс» – лівий поворот, подвійний зворотний спін. Відпрацювання у парах.	-	2	
79	Тренаж. «Танго» – нові рухи – Телемарк, фоловей променад, променадна ланка.	-	2	
80	Відпрацювання нових композицій «Румби», «Повільного вальсу» і «Танго» у парах.	-	2	
81	Підготовка до змагань. Відпрацювання нових композицій «Румби», «Повільного вальсу», «Танго» у парах.	-	2	
82	Вправи для розвитку техніки танцю: контр променад-позиція праворуч корпусу. Підготовка до концерту.	-	2	
83	Танцювальні елементи: джайв-фліки в брейк, подвійний хлист, повітряний млинок.	-	2	
84	Бесіда: «Створення постановочного плану». Підготовка до концерту, присвяченому 8 Березня.	0,5	1,5	
85	Тренаж. Танцювальні елементи: фліки в брейк, повітряний млинок – відпрацювання.	-	2	
86	«Джайв» – відпрацювання нових елементів у парах: фліки в брейк, повітряний млинок.	-	2	
87	Музично-ритмічна підготовка: варіації, що грамотно лягають на мелодію. «Джайв».	0,5	1,5	
88	Використання акцентів для створення індивідуального ритмічного малюнку танців. Відпрацювання «Джайву».	-	2	
89	Повторення танцю «Квікстеп». Нові рухи: переміна -	-	2	

	напрямку, подвійний зворотний спін.			
90	Класичні вправи: синхронний та гармонійний рух. «Квікстеп»: телемарк, правий рок-поворот.	-	2	
91	Тренаж. Танцювальні елементи «Квікстепу»: файф степ, фор степ, закритий променад.	-	2	
92	Бесіда: «Робота над створенням сценічного образу». Підготовка до концерту, присвяченому Дню Перемоги.	0,5	1,5	
93	Класичний тренаж. Музично-ритмічна підготовка.	-	2	
94	Пластичні вправи: розтягування, розминання, лотос. Відпрацювання композицій «Квікстепу» у парах.	-	2	
95	Класичний тренаж. «Танго»: новий рух – зовнішнійсвівл, правий твіст поворот.	-	2	
96	Вправи для розвитку техніки танцю: з'єднання нових елементів «Танго» у композицію у парах.	-	2	
97	Тренаж. Підготовка до змагань. Повторення вивчених танців.	-	2	
98	Бесіда: «Поведінка пари під час змагань». Підготовка до змагань.	0,5	1,5	
99	Пластичні вправи: вправи на гнучкість. Повторення вивчених танців.	-	2	
100	«Квікстеп» – корте назад, концертна композиція, напрямки кожної пари.	-	2	
101	Вправи для розвитку техніки танцю «Квікстеп» – лок степ назад + лок степ у парах.	-	2	
102	Бесіда: вміти створити на сцені постановочні елементи. Підготовка до змагань.	0,5	1,5	
103	Повторення вивчених танців.	-	2	
104	Вправи для розвитку техніки танцю: позиції ніг та рук, утримання балансу. Підготовка до концерту.	-	2	
105	Тренаж. Концертні варіації вивчених танців.	-	2	
106	Відпрацювання концертних варіацій вивчених танців.	-	2	
107	Тренаж. Підготовка до змагань та концерту для батьків.	-	2	
108	Заключне заняття. Підведення підсумків, концерт для батьків.	0,5	1,5	

## РІВНІ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ВИХОВАНЦІВ

Рівні	Бали	Критерії
I. Початковий	1	Учень частково виконує вправи екзерсису, елементарні танцювальні рухи, музично-слухові завдання. Вміє рухатися ритмічно з одночасним проплескуванням сильних долей у такті, відтворювати найпростіші елементи маршу, танцювальної музики
	2:	Учень уміє виконувати незначну частину вправ екзерсису, не завжди демонструє досконалі знання танцювальної азбуки (основних позицій рук і ніг, вправи з екзерсису для рук, ніг). Виконує незначну частину колективно-порядкових і ритмічних вправ
	3	Учень здатний виконувати окремі колективно-порядкові та ритмічні вправи під супровід різнохарактерних творів з конкретним виявом настрою (веселий, сумний, спокійний), але не завжди демонструє впевненість у пластичному відтворенні виражальних музичних засобів (повільно, швидко, помірно, дуже швидко), іноді не володіє навичками виконання ритмічних танцювальних вправ у різних темпах
II. Середній	4	Учень знає і вміє відтворювати колективно-порядкові і ритмічні вправи, вправи екзерсису лише в помірному темпі; уміє виконувати частково доступні танцювальні системи етюдів, деяких танців. Не завжди вміє розрізнити на слух і аналізувати різні танцювальні рухи
	5	Учень уміє відтворювати загальний характер музичних образів елементами народного, бального, класичного танців, але не завжди може виконувати колективно-порядкові і ритмічні вправи у швидкому темпі, недостатньо знає основні позиції рук, ніг. Здатний виконувати нескладні танцювальні комбінації після показу педагога
	6	Учень уміє відтворювати прості танцювальні кроки (з носка, потрійний крок, підскоки), виконувати нескладні вправи екзерсису, допускає неточності та потребує уточнень і допомоги вчителя. Учень не завжди володіє основними положеннями рук у танці. З допомогою вчителя вміє виконувати нескладні танцювальні етюди в усіх зазначених у програмі видах танцю (бальний, класичний, народний)
III. Достатній	7	Учень недостатньо володіє основами танцювальних рухів, нескладними танцювальними вправами, етюдами, комбінаціями з українського народного танцю, елементами музичної грамоти; не завжди точно розрізняє на слух танцювальні жанри: вальс, польку (бігунець), галоп.



		Спостерігаються помітні позитивні зміни у творчій діяльності. Учень уміє виконувати нескладні танцювальні вправи, етюди
	8	Учень уміє передавати (за допомогою вчителя) відмінність у засобах вияву художніх образів (їхніх характеру і настрою), виконуючи елементи класичного екзерсису, бального і народних танців, але демонструє механічне виконання. Після показу вчителем учень досить повно відтворює на практиці художні образи, передаючи особливості кожного з виконуваних етюдів, танців. Учень не завжди вміє самостійно відтворювати варіанти танцювальних вправ, елементів танців, що вивчалися напередодні
	9	Учень володіє елементами хореографічного екзерсису, народного танцю, колективно-порядковими та ритмічними вправами, але допускає несуттєві неточності, що потребують зауваження чи корегування. Трапляються поодинокі недоліки у відтворенні танцювальних елементів. Учень не завжди самостійно вміє відтворювати танцювальні етюди
IV. Високий	10	Учень уміє виразно відтворювати фрагменти з танцювальних постановок елементами класичного, бального і народного танців, допускаючи при цьому несуттєві неточності; уміє словесно аналізувати сюжетну основу танцю, відтворювати характер і настрої засобами танцювальної лексики. Зазначені неточності може виправляти самостійно
	11	Учень уміє використовувати здобуті знання, уміння і здібності в нових творчих завданнях, здатний імпровізувати власне виконання на задану тему, самостійно відтворювати хореографічні постановки, що пропонуються педагогом
	12	Учень на основі глибоких знань і навичок виконання елементів класичного і народного, бального танців у межах програми, сприймання й аналізу танцювальної музики вміє самостійно відтворювати різні хореографічні постановки композиції (етюди, ігри на дитячу тематику: казки, оповідання, танцювальні комбінації) як засіб вираження певного художнього образу. Учень самостійно використовує набуті танцювальні навички, вміння та власні здібності у творчій діяльності