

Департамент образования администрации г.Перми
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г.Перми

Принята на заседании
методического совета
от « 14 » сентября 2016 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»
Н.М.Рослякова
« 15 » сентября 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»**

Срок реализации: 6 лет

Возраст обучающихся: 10 – 18 лет

Автор-составитель:
Моргенштерн Виолетта Олеговна
педагог дополнительного
образования

Пермь 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная хореография очень разнообразна как по характеру, так и по степени трудности. Так или иначе, ей присущи общие черты: красота, изящность и жизнерадостность. Таким образом, каждый человек может открыть в себе танцора определенного вида направленности хореографии.

В настоящее время можно с полной уверенностью утверждать, что современная хореография является базой для одной из наиболее массовых и любимых форм эстетической деятельности людей в сфере досуга. Спортивные бальные танцы давно получили международное признание, покорила сердца многих тысяч людей. Их знает и умеет танцевать все цивилизованное общество, и они являются неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Учащиеся постигают язык бального танца, с помощью которого могут общаться люди, не зная разговорного языка друг друга. Растет интерес к социальным бальным и арабским танцам среди населения нашей страны. Сегодня современная хореография пользуется большой популярностью и призвана стать органической частью системы образования, воспитания и развития личности ребенка школьного возраста.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореография» (далее – Программа) имеет художественную направленность. Ее **актуальность** заключается в положительном влиянии на здоровье детей. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание и память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к *общему оздоровлению организма*. Не случайно, еще в Древней Греции отмечались большие возможности танца в физическом развитии молодых людей. Особенностью спортивного бального танца является гармоничное развитие тела без гипертрофии тех или иных мышц.

Немаловажным является и так называемый *лечебный эффект*. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В латиноамериканских танцах в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет. Таким образом, при занятии спортивным бальным танцем решается *задача общего укрепления и физического развития человека*.

Сфера спортивного бального танца - бытовые жизненные ситуации (праздники), где главная цель - способствовать *общению людей между собой*, то есть дать возможность содержательно провести время, познакомиться, узнать друг друга лучше, подружиться. Танцевальное искусство, давая выход энергии детей и молодежи, наполняет бодростью, удовлетворяет потребность человека в празднике, в зрелище, игре. Таким образом, спортивный бальный танец является *эффективным средством организации досуга детей, молодежи и взрослых, культурной формой общения*.

Не следует забывать, что особенностью данного вида хореографии является *дуэтное танцевание* с использованием визуального и конкретного ведения. Иногда в связи с этим возникает немало проблем, но только пара, танцующая в едином стиле, может создать художественное произведение. Танцуя в паре, обучающийся многому учится и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем. Во время исполнения танца каждый танцующий думает не только о себе, а следит за тем, чтобы партнеру было удобно танцевать. Здесь происходит изменение мироощущения из «я» в «мы», потому что только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению

парной фигуры. Поэтому в любом коллективе спортивного бального танца обязательным является общение с партнером, вежливость в отношениях между мальчиками и девочками, то есть воспитывается *внимание к партнеру*. Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия спортивным бальным танцем развивают *чувство ответственности перед другими обучающимися, умение считаться с их интересами*. Таким образом, вырабатывается привычка контролировать свои действия с точки зрения удобства всего коллектива в целом. На занятиях современной хореографией существует определенная форма приглашения к танцу и заключительного поклона.

Занятия современной хореографией значительно *повышают уверенность в себе*. Так, Е.В. Волочкова в своей дипломной работе «Формирование уверенности переводчика как одной из составляющих коммуникативной компетенции средствами танца» разработала и предложила методику уверенности в себе посредством спортивного бального танца. Она предприняла попытку сформировать тренинг уверенности в себе посредством танца, где танец используется как основной компонент тренинга. В данном исследовании доказано, что занятия современными танцами помогают справиться с застенчивостью и неуверенностью. Мы считаем, при занятии спортивными бальными и арабскими танцами происходит не только изучение определенных приемов, различных связок, движений танца в его простейших элементах и сложной координации, но и вырабатывается способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки, а так же умение сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца. За счет этого происходит осознание самого себя и повышается уверенность в себе.

Современная хореография оказывает влияние на *формирование внутренней культуры человека*. Занятия танцами связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у обучающихся бальному и арабскому танцу и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Так занятия танцами помогают *воспитывать характер человека*.

Современная хореография является *средством эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке*. Это связано с многогранностью современной хореографии, которая сочетает в себе средства музыкального, пластического, художественно-эстетического развития и образования. На занятии по современной хореографии обычно создается такой психологический климат, когда педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся, и поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает учащихся к творчеству. Как и всякое искусство, танцы современной хореографии способны приносить глубокое эстетическое удовлетворение. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимые ощущения от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радуют точность, красота, пластичность, с которыми он исполняет сложные танцевальные движения и т.д. Все это уже само по себе служит источником эстетического удовлетворения. Кроме того, осваивая танцевальную лексику, человек не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определенные трудности, проделывает определенную немалую работу для того, чтобы эта красота стала ему доступна. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: и в искусстве, и в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства - более зрелыми.

Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной музыки развивает и внутренне обогащает обучающихся.

Рассмотрим подробнее связь современной хореографии с различными предметами школьной программы.

МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ

Предлагаемая программа опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Она является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь танца *с музыкой* прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку, и выражаем ее характер танцем.

Учащиеся должны освоить понятия «ритм», «счет», «размер» и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом учащиеся должны уметь различать вступление и основную мелодию, начинать танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению иного танца, *учащиеся знакомятся с историей и географией* его создания, узнают в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражается в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах и странах.

При изучении общих понятий в балльных и арабских танцах учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения» (по линии танца, диагонально), «доли счета» ($1/4$, $2/4$, $3/4$ и т.д.). Существуют понятия «геометрия шагов», «диаграмма шагов», что и подтверждает *связь танца с математикой*.

Законодателем моды в балльных танцах является Англия, поэтому названия шагов и фигур звучат на английском языке. Отсюда вытекает *связь с изучением английского языка*.

Ну и наконец, *самая тесная взаимосвязь прослеживается с физкультурой* и по построению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель – натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия спортивными балльными и арабскими танцами как и физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Таким образом, на занятиях спортивного балльного танца учатся слушать и понимать команды, музыку, развивается пластика, координация, чувство ритма, память, происходит общее укрепление и оздоровление организма.

Различные творческие встречи, праздники, балы, конкурсы и фестивали являются важным стимулом творческого роста коллектива и отдельных его участников. Участие в подобных мероприятиях необходимо соотносить прежде всего с воспитательными и творческими задачами, поскольку подготовка к ним не должна подменять или нарушать планомерный ход учебно-воспитательного процесса. Освоение современной хореографии, связано с определенной тренировкой тела.

На данный момент существует множество программ по определенным танцевальным направлениям. На наш взгляд, создалась потребность в программе, объединяющей виды современной хореографии. **Новизной** данной программы является то, что наряду с национальными танцами она включает в себя и историко-бытовые танцы, а также социальные балльные танцы и спортивные балльные танцы, которые являются общепринятыми во всем мире, и арабские танцы. В связи с этим, главная **отличительная особенность** данной программы заключается в том, что она не навязывает учащимся конкретный вид танца и высокий труднодостижимый уровень хореографии, поскольку охватывает в себе несколько видов современной хореографии, т.е. у учащихся есть возможность приобщиться к разным видам современной хореографии и разным уровням сложности в зависимости от индивидуальных предпочтений.

Для занятий современной хореографией не нужны специальные данные. Любой желающий может достичь определенных результатов в зависимости от степени прилагаемых усилий. Уже через несколько месяцев, учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках, школьных концертах и балах.

Программа не ставит цель подготовить танцоров для участия в рейтинговых и международных конкурсах по спортивным танцам и арабским танцам, хотя у желающих есть такая возможность.

Цель программы–физическое и творческое развитие обучающихся через приобщение к искусству современной хореографии.

Поставленная цель позволяет выделить общие **задачи программы**:

1. *Обучающие*:
 - дать представление о разновидности современной хореографии;
 - познакомить с историей происхождения каждого танца данной программы;
 - научить парному танцеванию.
2. *Воспитывающие*:
 - создать условия, благоприятствующие овладению обучающимися навыками современной хореографии;
 - пробудить интерес к танцам;
 - способствовать воспитанию трудолюбия, терпения как к себе, так и к партнеру, добросовестности и самостоятельности;
 - стимулировать навыки парного и коллективного общения в процессе творческой деятельности.
3. *Развивающие*:
 - обогащать ассоциативную память, внимание, фантазию, наблюдательность, творческое воображение;
 - развивать координацию тела, воздействуя тем самым на разные группы мышц;
 - содействовать развитию природных задатков и способностей.

В ходе успешной реализации программы ожидаются **результаты**, которые выражаются в сформированности качеств, приобретенных знаниях, умениях и навыков обучающихся. В результате освоения программы дети должны:

- знать историю происхождения каждого танца по программе;
- владеть специальными знаниями, умениями и навыками современной хореографии;
- самостоятельно совершенствовать свое техническое мастерство, вести активную танцевальную деятельность (выступления, участия в балах);
- раскрывать свой творческий потенциал, опираясь на грамотно сформированный музыкальный и художественный вкус, а также хорошее физическое развитие;
- иметь общепринятые манеры культуры общения и поведения в паре, коллективе, быть аккуратными, опрятными, элегантными;
- вести здоровый образ жизни, активно пропагандировать танцы как стиль жизни.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Срок реализации программы – **6 лет**.

Содержание программы включает тематические разделы, посвященные отдельным танцам и направлениям, но в связи со спецификой занятий танцами в общеобразовательной школе, границы разделов несколько сглаживаются. В рамках одного занятия могут изучаться элементы латиноамериканских, европейских, клубных, арабских и постановочных танцев.

Основная форма – групповое учебное занятие. Кроме того, программой предусмотрены и другие формы:

- Индивидуальная;
- Репетиционная;
- Массовая (балы, праздники, творческие встречи).

Программа включает в себя специальные *теоретические* и тренировочные *практические* занятия в помещении МОУ ФМШ №146 в свободное от учебы время. Практические занятия проходят в форме уроков, где обучаемые учатся слушать музыку, чувствовать ритм, а также приобретают навыки движения под музыку и работы в паре.

Режим занятий: 1 год обучения – 4 часа в неделю (144 часа в год), 2-6 год обучения – 6 часов в неделю (256 часов в год).

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Программа разработана для детей среднего и старшего школьного возраста.

Возраст 13-18 лет является наиболее проблематичным, особенно это видно на занятиях по танцам, поскольку большинство танцев предполагает танцевание с партнером и выражение своих эмоций под музыку. Ребята приходят на танцы абсолютно разные с самыми разнообразными проблемами и комплексами. Большинство не имеет опыта занятий в танцевальных коллективах: не слышит музыку, не держит осанку, стесняется стараться на занятиях и работать бедрами. В таком возрасте уже непросто изменить скелет и заставить мышцы работать впервые, но при желании все возможно. Ребята данного возраста очень скованные, выбирают партнера как спутника жизни и стесняются не только встать с партнером «в контакт», что необходимо в европейских танцах, но и близко подойти друг к другу. Очень трудно правильно сформировать дуэты. Важно объяснить детям, что танцевать в контакте – не страшно, а красиво, что в бальных танцах без этого не обойтись, что это обязательный элемент в данном виде спорта и искусства, поэтому не стоит стесняться партнера.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Основными **методами** обучения по программе являются:

- *Словесные* (мини-лекция, беседа, дискуссия);
- *Наглядные* (просмотр исполнения танца или отдельного его элемента, фотоматериалы, видеозаписи, статьи из танцевальных журналов);
- *Практические* (индивидуальная работа над собой, самостоятельная работа в паре, упражнения, репетиции, постановки, выступления).

Основными в освоении программы «Современная хореография» являются **принципы**:

- «от простого к сложному»,
- «от медленного к быстрому»,
- «посмотри и повтори»,
- «осмысли и выполни»,
- «вместе с партнером»,
- «от эмоций к логике».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом танца.

Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, то есть не ждать, пока будет полностью освоена одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный кругозор, и освоение танца происходит быстрее.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией (например, латиноамериканских и арабских) происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Рекомендуется и после освоения фигуры при потере ее техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа развивает чувство ритма сильнее.

Движение осваивается лучше при повторе его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет учащемуся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на

соседа. При этом надо объяснить, почему не нужно смотреть на соседа (он может ошибиться). Разбирая ошибки учащихся, педагог должен помнить, что в памяти остается последний вариант, и, соответственно, заканчивать разбор ошибок следует правильным вариантом.

Важный вопрос – постановка в паре, поскольку практически все танцы являются парными. Здесь педагог должен руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. У педагога очень ответственная и деликатная роль – правильно поставить пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые, более совершенные дуэты.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах с более сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается «от пола», и следует показывать и объяснять в последовательности:

- Куда наступаем;
- Как переносим вес;
- Как ставим ногу (как работает стопа);
- Что делает колено;
- Как работают бедра;
- Что делает корпус;
- Как танцуют руки;
- Куда направлен взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо вовремя вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу.

Параллельное изучение сразу 2-3 танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию» занимающихся, позволяет раньше вводить на занятии элементы соревнований и конкурсов.

Важно найти нужные слова, образные примеры, чтобы отойти от технического подхода и приблизиться к смысловому и образному восприятию и ощущению.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического климата, когда педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся, и поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает учащихся к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения (речь-жест-музыка), который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Самое первое занятие – всегда вводное занятие. Знакомство с новым расписанием, постановка творческих задач, планирование праздников, школьных балов, концертов и конкурсов, и подготовки к ним (репетиций и выступлений). Обращение к правилам внутреннего распорядка, технике безопасности на занятиях и во время выступлений, технике пожаробезопасности, правилам поведения в случае террора.

Последнее занятие – итоговое занятие. Проходит либо в концертной форме, либо в форме протанцовки всех изученных танцев. Заканчивается беседой о перспективе дальнейших занятий и результатов в неформальной обстановке с чаепитием.

В начале каждого занятия проводится разминка в целях разработки всех основных групп суставов и мышц.

На начальной стадии обучения учащиеся знакомятся со следующими *общими теоретическими понятиями*:

- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Постановка корпуса;
- Позиции в паре (применительно к парным танцам);
- Линия танца;
- Смена направления движения;
- Углы поворотов.

Общеразвивающие движения:

- Движения на развитие координации;
- Элементы ассиметричной гимнастики;
- Движение по линии танца на носках, каблуках;
- Перекаты стопы;
- Выпады;
- Ход лицом и спиной;
- Бег с подскоками;
- Галоп лицом и спиной в центр круга;
- Движения на разработку тела – различные виды волны.

Задача общеразвивающих движений - обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы тела, научиться ориентироваться в зале, выполнять команды.

Перестроения танцев:

- «Линии»;
- «Хоровод»;
- «Шахматы»;
- «Круг».

В начале каждого занятия проводится разминка в виде «статического» танца в стиле аэробики под современную и популярную, а также и под стилизованную танцевальную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колена, стопы.

Количество каждого вида упражнений 4 и 8 на 4, 8, 16 и 32 счета. Общая продолжительность 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от степени подготовленности учащихся и насыщенности урока.

За разминкой следует разбор технических качеств танца, изучение новых элементов танца. После чего обучающимся предлагается исполнение вариации танца.

В конце занятия происходит анализ пройденного материала, обсуждение планов на последующие занятия.

Каждое занятие заканчивается реверансом.

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Отслеживание результативности происходит посредством методов наблюдения, анализа и сравнения в процессе занятий, массовых школьных мероприятий и различных выступлений. В процессе учебно-тренировочного процесса в игровой форме обучающиеся анализируют и деликатно оценивают качество исполнения танца друг друга, сравнивают танцующих, выбирают лучших и предлагают свои решения, как повысить свой уровень

танцевания и других. Таким образом, происходит самоанализ и коллективный анализ. После каждого выступления и бала обучающиеся всегда получают оценку зрителей. Так же для отслеживания результативности имеют место контрольные и открытые занятия.

Формы аттестации / контроля:

- Наблюдение;
- Анализ;
- Опрос;
- Обсуждение;
- Мини-конкурс;
- Аналитическая деятельность;
- Собеседование.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными **формами подведения итогов** реализации данной образовательной программы являются:

- Традиционные школьные балы, реализуемые в МОУ ФМШ №146;
- Выступления обучающихся как отдельных дуэтов, солистов, мини-групп, так и всего коллектива на различных мероприятиях – праздниках и концертах, проводимых МОУ ФМШ №146: Школьный бал, 1 сентября, День Учителя, Посвящение в математики, День Матери, Новый Год, 23 февраля, 8 Марта, 9 мая, Последний звонок, Выпускной, Юбилей школы и т.п.;
- Участие в танцевальных конкурсах.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

1. Организационно-методические:

- Постоянная связь с другими учреждениями данного профиля с целью обмена методическими материалами, проведения творческих встреч коллективов;
- Возможность принимать участие в балах города Перми, выступать на школьных концертах.

2. Материально-технические:

- Учебная аудитория или танцевальный зал;
- Проигрыватель USB-накопителей;
- USB-накопитель с музыкой для танцев;
- DVD-плеер;
- Сменная обувь, по возможности специальная танцевальная;
- Костюмы для участия в балах, выступлений на концертах и конкурсах.

ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Первый год обучения является наиболее сложным, поскольку вновь прибывшие обучающиеся не готовы и не привыкли двигаться в определенном ритме, уделять внимание музыке, слушать команды педагога. Поэтому этот период обучения является в какой-то мере ознакомительным с миром современной хореографии.

Цель 1 года обучения – заложить фундамент правильного технического исполнения современной хореографии через освоение наиболее простых танцев.

Задачи 1 года обучения:

1. Обучающие:

- дать представление о разновидностях современной хореографии;
- познакомить с историей происхождения, географией и музыкальными особенностями танцев: «Полька», «Па-де-грас», «Полонез», «Фигурный вальс», «Ритмический фокстрот», «Медленный вальс» и «Венский вальс»;
- научить обучающихся танцевать соло и в паре, используя визуальное и конкретное ведение.

2. Воспитывающие:

- заинтересовать миром современной хореографии;
- научить переключаться от учебной деятельности к занятию танцами, переключению с одного вида деятельности на другой в ходе занятия;
- приобщить к школьным праздникам, балам, танцевальным концертам и конкурсам.

3. Развивающие:

- научить слушать и понимать педагога, музыку;
- развивать пластику, координацию, чувство ритма, память.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

По итогам 1 года обучения программы обучаемые должны знать:

- Общеразвивающие движения;
- Бесконечную польку;
- Как танцевать в паре и соло;
- Как взаимодействовать в паре;
- Как взаимодействовать в коллективе;
- Общеразвивающие танцы, такие как «Полька», «Па-де-грас», «Полонез», «Фигурный вальс», «Ритмический фокстрот»;
- 2 танца европейской программы: «Медленный вальс» и «Венский вальс»;
- Историю и географию танцев;
- Музыкальные особенности танцев;
- Технические действия и фигуры танцев;
- Терминологию каждого танца;
- Правила участия в балах школы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2		2	Наблюдение, опрос
2.	Общеразвивающие движения, разминка	4	14	18	Наблюдение

3.	Полонез	2	8	10	Наблюдение
4.	Полька	2	8	10	Наблюдение
5.	Па-де-грас	2	8	10	Наблюдение
6.	Ритмический фокстрот	2	12	14	Наблюдение
7.	Фигурный вальс	2	8	10	Наблюдение
8.	Медленный вальс	2	14	16	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
9.	Венский вальс	2	8	10	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
10.	Праздники		10	10	Наблюдение
11.	Репетиции		12	12	Наблюдение, аналитическая деятельность
12.	Выступления		4	4	Наблюдение, опрос, аналитическая деятельность
13.	Балы		8	8	Наблюдение, опрос, аналитическая деятельность
14.	Творческие встречи		8	8	Наблюдение, опрос, аналитическая деятельность, собеседование
15.	Итоговое занятие		2	2	Наблюдение, аналитическая деятельность, опрос, обсуждение
	Всего	20	124	144	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел. 1 Вводное занятие

Теория: Введение в программу, просмотр видеоматериала показательных выступлений, танцевальных турниров, предыдущих балов, инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, как вести себя на занятии, как вести себя в случае террора, знакомство с правилами поведения и выступления на балу и других школьных мероприятиях.

Раздел. 2 Общеразвивающие движения, разминка

Теория: Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцах, а так же их правильного исполнения.

Практика: Освоение навыков физической подготовки, упражнения на разогрев суставов и мышц.(Разучивание движений, необходимых для укрепления физических данных обучающихся, с учетом их возрастных и физиологических особенностей. Применяются простейшие упражнения для укрепления спины, мышц брюшного пресса, рук и ног, а также упражнения для развития гибкости, растяжки, координации тела, музыкальности и чувства ритма.)

Раздел. 3 «Полонез»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, равнения,

величины поворота, подъемов и опусканий) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло, взаимодействие в ансамбле.

Раздел. 4 «Полька»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло, взаимодействие в ансамбле.

Раздел. 5 «Па-де-грас»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло, взаимодействие в ансамбле.

Раздел. 6 «Ритмический фокстрот»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, равнения, величины поворота) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло, взаимодействие в ансамбле.

Раздел. 7 «Фигурный вальс»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло, взаимодействие в ансамбле.

Раздел. 8 «Медленный вальс»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло.

Раздел. 9 «Венский вальс»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло.

Раздел. 10 Праздники

Практика: Празднование коллективом разных важных дат.

Раздел. 11 Репетиции

Практика: Подготовка к различным танцевальным и концертным мероприятиям.

Раздел. 12 Выступления

Практика: Выступления на балах.

Раздел. 13 Балы

Практика: Участие в балах

Раздел. 14 Творческие встречи

Практика: Встречи с успешными танцорами других коллективов.

Раздел. 15 Итоговое занятие

Практика: Открытое занятие в конце года.

ПРОГРАММА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель 2 года обучения – целенаправленное развитие специальных двигательных и эстетических качеств юных танцоров посредством современной хореографии, т.е. переход от общеознакомительных и развивающих занятий к более специализированным.

Задачи 2 года обучения:

1. *Обучающие:*
 - закрепить уже имеющиеся навыки и умения изученных танцев на основе новых движений;
 - познакомить с историей происхождения, географией и музыкальными особенностями танцев с более сложной координацией: «Хастл», «Сальса», «Бачата», «Арабский танец», «Быстрый фокстрот», «Самба», «Ча-ча-ча».
2. *Воспитывающие:*
 - сформировать устойчивый познавательный интерес к современной хореографии;
 - приобщить обучающихся к выступлению на праздничных школьных мероприятиях.
3. *Развивающие:*
 - развивать специальные координированные навыки и умения, слух, ритм, память музыкальную, логическую и мышечную;
 - совершенствовать технику исполнения движений.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

По итогам 2 года обучения программы обучаемые должны знать:

- Европейский танец «Быстрый фокстрот»;
- 2 танца латиноамериканской программы: «Самба», «Ча-ча-ча»;
- 3 клубных танца: «Хастл», «Сальса», «Бачата»;
- «Арабский танец»;
- Историю и географию танцев;
- Музыкальные особенности танцев;
- Технические действия и фигуры танцев;
- Терминологию каждого танца;
- Правила участия в концертах школы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	3		3	Наблюдение, опрос
2.	Общеразвивающие движения, разминка	4	14	18	Наблюдение
3.	Полонез	1	5	6	Наблюдение
4.	Полька	1	5	6	Наблюдение
5.	Па-де-грас	1	5	6	Наблюдение
6.	Ритмический фокстрот	1	5	6	Наблюдение
7.	Фигурный вальс	1	5	6	Наблюдение
8.	Хастл	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
9.	Сальса	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
10.	Бачата	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс

11.	Арабский танец	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
12.	Медленный вальс	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
13.	Быстрый фокстрот	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
14.	Венский вальс	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
15.	Самба	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
16.	Ча-ча-ча	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
17.	Праздники		15	15	Наблюдение
18.	Репетиции	2	16	18	Наблюдение, аналитическая деятельность
19.	Выступления		11	11	Наблюдение, опрос, аналитическая деятельность
20.	Балы		8	8	Наблюдение, опрос, аналитическая деятельность
21.	Творческие встречи		8	8	Наблюдение, опрос, аналитическая деятельность, собеседование
22.	Итоговое занятие		3	3	Наблюдение, аналитическая деятельность, опрос, обсуждение
	Всего	31	185	216	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел. 1 Вводное занятие

Теория: Введение в программу, просмотр видеоматериала показательных выступлений, танцевальных турниров, предыдущих балов, инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, как вести себя на занятии, как вести себя в случае террора, знакомство с правилами поведения и выступления на балу и других школьных мероприятиях.

Раздел. 2 Общеразвивающие движения, разминка

Теория: Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцах, а так же их правильного исполнения.

Практика: Освоение навыков физической подготовки, упражнения на разогрев суставов и мышц.(Разучивание движений, необходимых для укрепления физических данных обучающихся, с учетом их возрастных и физиологических особенностей. Применяются простейшие упражнения для укрепления спины, мышц брюшного пресса, рук и ног, а так же упражнения для развития гибкости, растяжки, координации тела, музыкальности и чувства ритма.)

Раздел. 3 «Полонез»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур

Раздел. 4 «Полька»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 5 «Па-де-грас»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 6 «Ритмический фокстрот»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 7 «Фигурный вальс»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 8 «Хастл»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, величины поворота) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло.

Раздел. 9 «Сальса»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, величины поворота) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло.

Раздел. 10 «Бачата»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, величины поворота) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло.

Раздел. 11 «Арабский танец»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, величины поворота) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике.

Раздел. 12 «Медленный вальс»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 13 «Быстрый фокстрот»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло.

Раздел. 14 «Венский вальс»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 15 «Самба»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, величины поворота, понятие «баунс») и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло.

Раздел. 16 «Ча-ча-ча»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, величины поворота) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло.

Раздел. 17 Праздники

Практика: Празднование коллективом разных важных дат.

Раздел. 18 Репетиции

Практика: Подготовка к различным танцевальным и концертным мероприятиям.

Раздел. 19 Выступления

Практика: Выступления на балах и праздничных мероприятиях школы.

Раздел. 20 Балы

Практика: Участие в балах

Раздел. 21 Творческие встречи

Практика: Встречи с успешными танцорами других коллективов.

Раздел. 22 Итоговое занятие

Практика: Открытое занятие в конце года.

ПРОГРАММА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель 3 года обучения – повышение уровня развития танцевальных навыков и умений обучающихся через переход к более сложным дифференцированным методам танцевально-спортивной подготовки.

Задачи 3 года обучения:

1. *Обучающие:*
 - закрепить имеющиеся навыки и умения изученных танцев через изучение новых движений,
 - познакомить с историей происхождения, географией и музыкальными особенностями танцев с более сложной координацией и ведением в паре: «Аргентинское танго» и «Джайв».
2. *Воспитывающие:*
 - сформировать целеустремленность и чувство ответственности за результативность как своей деятельности, так и парной и коллектива в целом.
3. *Развивающие:*
 - совершенствовать физическую подготовку, координацию, слух, ритм, память музыкальную, логическую и мышечную;
 - совершенствовать технику исполнения движений.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

По итогам 3 года обучения программы обучаемые должны знать:

- Латиноамериканской танец: «Джайв»;
- Клубный танец: «Аргентинское танго»;
- Историю и географию танцев;
- Музыкальные особенности танцев;
- Технические действия и фигуры танцев;
- Терминологию каждого танца;
- Правила участия в танцевальных конкурсах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	3		3	Наблюдение, опрос
2.	Общеразвивающие движения, разминка	4	14	18	Наблюдение
3.	Полонез	1	5	6	Наблюдение
4.	Полька	1	5	6	Наблюдение
5.	Па-де-грас	1	5	6	Наблюдение
6.	Ритмический фокстрот	1	5	6	Наблюдение
7.	Фигурный вальс	1	5	6	Наблюдение
8.	Хастл	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
9.	Сальса	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
10.	Бачата	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
11.	Аргентинское танго	2	10	12	Наблюдение, обсуждение,

					мини-конкурс
12.	Арабский танец	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
13.	Медленный вальс	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
14.	Быстрый фокстрот	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
15.	Венский вальс	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
16.	Самба	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
17.	Ча-ча-ча	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
18.	Джайв	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
19.	Праздники		15	15	Наблюдение
20.	Репетиции	2	16	18	Наблюдение, аналитическая деятельность
21.	Выступления		11	11	Наблюдение, опрос, аналитическая деятельность
22.	Балы		8	8	Наблюдение, опрос, аналитическая деятельность
23.	Творческие встречи		8	8	Наблюдение, опрос, аналитическая деятельность, собеседование
24.	Итоговое занятие		3	3	Наблюдение, аналитическая деятельность, опрос, обсуждение
	Всего	31	185	216	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел. 1 Вводное занятие

Теория: Введение в программу, просмотр видеоматериала показательных выступлений, танцевальных турниров, предыдущих балов, инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, как вести себя на занятии, как вести себя в случае террора, знакомство с правилами поведения и выступления на балу и других школьных мероприятиях.

Раздел. 2 Общеразвивающие движения, разминка

Теория: Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцах, а также их правильного исполнения.

Практика: Освоение навыков физической подготовки, упражнения на разогрев суставов и мышц. (Разучивание движений, необходимых для укрепления физических данных обучающихся, с учетом их возрастных и физиологических особенностей. Применяются простейшие упражнения для укрепления спины, мышц брюшного пресса, рук и ног, а также упражнения для развития гибкости, растяжки, координации тела, музыкальности и чувства ритма.)

Раздел. 3 «Полонез»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 4 «Полька»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 5 «Па-де-грас»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 6 «Ритмический фокстрот»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 7 «Фигурный вальс»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 8 «Хастл»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 9 «Сальса»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений, ритм и музыкальность.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность.

Раздел. 10 «Бачата»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 11 «Аргентинское танго»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, величины поворота) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло.

Раздел. 12 «Арабский танец»

Теория: Баланс и координация, ритм и музыкальность, типы вращений.

Практика: Совершенствование технических качеств, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур и возможных ритмов.

Раздел. 13 «Медленный вальс»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 14 «Быстрый фокстрот»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 15 «Венский вальс»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 16 «Самба»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений, ритм и музыкальность.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена.

Раздел. 17 «Ча-ча-ча»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений, ритм и музыкальность.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена.

Раздел. 18 «Джайв»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, величины поворота) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло.

Раздел. 19 Праздники

Практика: Празднование коллективом разных важных дат.

Раздел. 20 Репетиции

Практика: Подготовка к различным танцевальным и концертным мероприятиям.

Раздел. 21 Выступления

Практика: Выступления на балах и праздничных мероприятиях школы.

Раздел. 22 Балы

Практика: Участие в балах

Раздел. 23 Творческие встречи

Практика: Встречи с успешными танцорами других коллективов.

Раздел. 24 Итоговое занятие

Практика: Открытое занятие в конце года.

ПРОГРАММА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель 4 года обучения – формирование базовой технико-тактической подготовки обучающихся.

Задачи 4 года обучения:

1. *Обучающие:*
 - закрепить имеющиеся навыки и умения изученных танцев на основе новых движений;
 - познакомить с историей происхождения, географией и музыкальными особенностями танцев с более сложной координацией и ведением в паре: «Танго», «Румба», «Пасодобль».
2. *Воспитывающие:*
 - формировать умение анализировать свою деятельность;
 - воспитывать стремление к социальной самореализации.
3. *Развивающие:*
 - совершенствовать технику исполнения различных движений;
 - развивать умение исполнять одни и те же движения в разных ритмах.

Ожидаемые результаты 4 года обучения

По итогам 4 года обучения программы обучаемые должны знать:

- Европейский танец «Танго»;
- 2 танца латиноамериканской программы: «Румба», «Пасодобль»;
- Историю и географию танцев;
- Музыкальные особенности танцев;
- Возможные различные ритмические исполнения танцев;
- Технические действия и фигуры танцев;
- Терминологию каждого танца.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	4		4	Наблюдение, опрос
2.	Общеразвивающие движения, разминка	5	22	27	Наблюдение
3.	Полонез	1	5	6	Наблюдение
4.	Полька	1	5	6	Наблюдение
5.	Па-де-грас	1	5	6	Наблюдение
6.	Ритмический фокстрот	1	5	6	Наблюдение
7.	Фигурный вальс	1	5	6	Наблюдение
8.	Хастл	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
9.	Сальса	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
10.	Бачата	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
11.	Аргентинское танго	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс

12.	Арабский танец	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
13.	Медленный вальс	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
14.	Быстрый фокстрот	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
15.	Танго	2	14	16	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
16.	Венский вальс	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
17.	Самба	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
18.	Ча-ча-ча	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
19.	Джайв	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
20.	Румба	2	14	16	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
21.	Пасодобль	2	12	14	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
22.	Праздники		15	15	Наблюдение
23.	Репетиции		30	30	Наблюдение, аналитическая деятельность
24.	Выступления		12	12	Наблюдение, аналитическая деятельность
25.	Балы		8	8	Наблюдение, аналитическая деятельность
26.	Творческие встречи		16	16	Наблюдение, аналитическая деятельность, собеседование
27.	Итоговое занятие		4	4	Наблюдение, аналитическая деятельность, опрос, обсуждение
	Всего	36	252	288	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел. 1 Вводное занятие

Теория: Введение в программу, просмотр видеоматериала показательных выступлений, танцевальных турниров, предыдущих балов, инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, как вести себя на занятии, как вести себя в случае террора, знакомство с правилами поведения и выступления на балу и других школьных мероприятиях.

Раздел. 2 Общеразвивающие движения, разминка

Теория: Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцах, а так же их правильного исполнения.

Практика: Освоение навыков физической подготовки, упражнения на разогрев суставов и мышц.(Разучивание движений, необходимых для укрепления физических данных обучающихся, с учетом их возрастных и физиологических особенностей. Применяются простейшие упражнения для укрепления спины, мышц брюшного пресса, рук и ног, а так же упражнения для развития гибкости, растяжки, координации тела, музыкальности и чувства ритма.)

Раздел. 3 «Полонез»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 4 «Полька»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 5 «Па-де-грас»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 6 «Ритмический фокстрот»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 7 «Фигурный вальс»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 8 «Хастл»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 9 «Сальса»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений, ритм и музыкальность.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность.

Раздел. 10 «Бачата»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 11 «Аргентинское танго»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 12 «Арабский танец»

Теория: Баланс и координация, ритм и музыкальность, типы вращений.

Практика: Совершенствование технических качеств, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур и возможных ритмов.

Раздел. 13 «Медленный вальс»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 14 «Быстрый фокстрот»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 15 «Танго»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, величины поворота) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло.

Раздел. 16 «Венский вальс»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 17 «Самба»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений, ритм и музыкальность.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена, отработка позиций рук.

Раздел. 18 «Ча-ча-ча»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений, ритм и музыкальность.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена, отработка позиций рук.

Раздел. 19 «Джайв»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений, ритм и музыкальность.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена, отработка позиций рук.

Раздел. 20 «Румба»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, величины поворота) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло.

Раздел. 21 «Пасодобль»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, величины поворота) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло.

Раздел. 22 Праздники

Практика: Празднование коллективом разных важных дат.

Раздел. 23 Репетиции

Практика: Подготовка к различным танцевальным и концертным мероприятиям.

Раздел. 24 Выступления

Практика: Выступления на балах и праздничных мероприятиях школы.

Раздел. 25 Балы

Практика: Участие в балах

Раздел. 26 Творческие встречи

Практика: Встречи с успешными танцорами других коллективов.

Раздел. 27 Итоговое занятие

Практика: Открытое занятие в конце года.

ПРОГРАММА 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель 5 года обучения – содействие раскрытию творческой индивидуальности обучающихся, способности к самовыражению в танце через развитие танцевальных качеств с приданием эмоциональной окраски танца.

Задачи 5 года обучения:

1. *Обучающие:*
 - закрепить имеющиеся навыки и умения изученных танцев на основе новых движений;
 - познакомить с историей происхождения, географией и музыкальными особенностями наиболее сложного с точки зрения исполнения танца: «Медленный фокстрот»;
 - учить наполнять танец чувствами.
2. *Воспитывающие:*
 - способствовать формированию индивидуальности, артистизма и эмоциональности;
 - воспитывать чувство взаимопомощи и коллективизма.
3. *Развивающие:*
 - доводить технику исполнения танцев до совершенства;
 - развивать умение предугадывать следующее действие партнера с помощью визуального и конкретного ведения.

Ожидаемый результат 5 года обучения

По итогам 5 года обучения программы обучаемые должны знать:

- Разные типы ведения в паре;
- Разные способы танцевать эмоционально;
- Европейский танец «Медленный фокстрот»;
- Историю и географию танца;
- Музыкальные особенности танца;
- Возможные различные ритмические исполнения танцев;
- Технические действия и фигуры танцев;
- Терминологию танца.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН **5-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	4		4	Наблюдение, опрос
2.	Общеразвивающие движения, разминка	5	22	27	Наблюдение
3.	Полонез	1	3	4	Наблюдение
4.	Полька	1	5	6	Наблюдение
5.	Па-де-грас	1	5	6	Наблюдение
6.	Ритмический фокстрот	1	5	6	Наблюдение
7.	Фигурный вальс	1	5	6	Наблюдение
8.	Хастл	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
9.	Сальса	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
10.	Бачата	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
11.	Аргентинское танго	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
12.	Арабский танец	1	5	6	Наблюдение, обсуждение,

					мини-конкурс
13.	Медленный вальс	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
14.	Быстрый фокстрот	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
15.	Танго	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
16.	Венский вальс	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
17.	Медленный фокстрот	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
18.	Самба	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
19.	Ча-ча-ча	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
20.	Джайв	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
21.	Румба	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
22.	Пасодобль	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
23.	Праздники		15	15	Наблюдение
24.	Репетиции		30	30	Наблюдение, аналитическая деятельность
25.	Выступления		12	12	Наблюдение, аналитическая деятельность, опрос
26.	Балы		8	8	Наблюдение, аналитическая деятельность, опрос
27.	Творческие встречи		16	16	Наблюдение, аналитическая деятельность, собеседование, опрос
28.	Итоговое занятие		4	4	Наблюдение, аналитическая деятельность, опрос, обсуждение
29.	Всего	38	250	288	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел. 1 Вводное занятие

Теория: Введение в программу, просмотр видеоматериала показательных выступлений, танцевальных турниров, предыдущих балов, инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, как вести себя на занятии, как вести себя в случае террора, знакомство с правилами поведения и выступления на балу и других школьных мероприятиях.

Раздел. 2 Общеразвивающие движения, разминка

Теория: Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцах, а так же их правильного исполнения.

Практика: Освоение навыков физической подготовки, упражнения на разогрев суставов и мышц.(Разучивание движений, необходимых для укрепления физических данных обучающихся, с учетом их возрастных и физиологических особенностей. Применяются простейшие упражнения для укрепления спины, мышц брюшного пресса, рук и ног, а так же упражнения для развития гибкости, растяжки, координации тела, музыкальности и чувства ритма.)

Раздел. 3 «Полонез»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 4 «Полька»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 5 «Па-де-грас»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 6 «Ритмический фокстрот»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 7 «Фигурный вальс»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 8 «Хастл»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 9 «Сальса»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений, ритм и музыкальность.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность.

Раздел. 10 «Бачата»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 11 «Аргентинское танго»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 12 «Арабский танец»

Теория: Баланс и координация, ритм и музыкальность, типы вращений.

Практика: Совершенствование технических качеств, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур и возможных ритмов.

Раздел. 13 «Медленный вальс»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 14 «Быстрый фокстрот»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 15 «Танго»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 16 «Венский вальс»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 17 «Медленный фокстрот»

Теория: Ознакомление с современной культурой и историей танца, знакомство с характерными техническими особенностями танца (постановка корпуса, изучение позиции стоп, величины поворота, подъемов и опусканий) и характерными музыкальными особенностями танца.

Практика: Разучивание фигур танца, опробование технических особенностей танца на практике, исполнение в паре и соло.

Раздел. 18 «Самба»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений, ритм и музыкальность, эмоционально-артистическая окраска.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена, отработка позиций рук, точность вращений, эмоционально-артистическая подача.

Раздел. 19 «Ча-ча-ча»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений, ритм и музыкальность, эмоционально-артистическая окраска.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена, отработка позиций рук, точность вращений, эмоционально-артистическая подача.

Раздел. 20 «Джайв»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений, ритм и музыкальность, эмоционально-артистическая окраска.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена, отработка позиций рук, точность вращений, эмоционально-артистическая подача.

Раздел. 21 «Румба»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений, ритм и музыкальность, эмоционально-артистическая окраска.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена, отработка позиций рук, точность вращений, эмоционально-артистическая подача.

Раздел. 22 «Пасодобль»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, типы вращений, ритм и музыкальность, эмоционально-артистическая окраска.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена, отработка позиций рук, точность вращений, эмоционально-артистическая подача.

Раздел. 23 Праздники

Практика: Празднование коллективом разных важных дат.

Раздел. 24 Репетиции

Практика: Подготовка к различным танцевальным и концертным мероприятиям.

Раздел. 25 Выступления

Практика: Выступления на балах и праздничных мероприятиях школы.

Раздел. 26 Балы

Практика: Участие в балах

Раздел. 27 Творческие встречи

Практика: Встречи с успешными танцорами других коллективов.

Раздел. 28 Итоговое занятие

Практика: Открытое занятие в конце года.

ПРОГРАММА 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель 6 года обучения – формирование умения строить свой собственный танец на основе уже изученных фигур.

Задачи 6 года обучения:

1. *Обучающие:*
-закрепить имеющиеся навыки и умения изученных танцев на основе новых движений;
- дать представление о принципе построения танца посредством компоновки фигур.
2. *Воспитывающие:*
-воспитывать собранность, дисциплину, способность к саморазвитию, самореализации и самовыражению.
3. *Развивающие:*
-развивать внимание, фантазию, творческое воображение.

Ожидаемый результат 6 года обучения

По итогам 6 года обучения программы обучаемые должны знать:

- Базовые фигуры и терминологию всех изученных танцев;
- Как составить свой танец на основе базовых фигур.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

6-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
30.	Вводное занятие	4		4	Наблюдение, опрос
31.	Общеразвивающие движения, разминка	5	22	27	Наблюдение
32.	Полонез	1	3	4	Наблюдение
33.	Полька	1	5	6	Наблюдение
34.	Па-де-грас	1	5	6	Наблюдение
35.	Ритмический фокстрот	1	5	6	Наблюдение
36.	Фигурный вальс	1	5	6	Наблюдение
37.	Хастл	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
38.	Сальса	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
39.	Бачата	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
40.	Аргентинское танго	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
41.	Арабский танец	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
42.	Медленный вальс	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
43.	Быстрый фокстрот	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
44.	Танго	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
45.	Венский вальс	1	5	6	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс

46.	Медленный фокстрот	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
47.	Самба	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
48.	Ча-ча-ча	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
49.	Джайв	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
50.	Румба	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
51.	Пасодобль	2	10	12	Наблюдение, обсуждение, мини-конкурс
52.	Праздники		15	15	Наблюдение
53.	Репетиции		30	30	Наблюдение, аналитическая деятельность
54.	Выступления		12	12	Наблюдение, аналитическая деятельность, опрос
55.	Балы		8	8	Наблюдение, аналитическая деятельность, опрос
56.	Творческие встречи		16	16	Наблюдение, аналитическая деятельность, собеседование, опрос
57.	Итоговое занятие		4	4	Наблюдение, аналитическая деятельность, опрос, обсуждение
58.	Всего	38	250	288	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел. 1 Вводное занятие

Теория: Введение в программу, просмотр видеоматериала показательных выступлений, танцевальных турниров, предыдущих балов, инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, как вести себя на занятии, как вести себя в случае террора, знакомство с правилами поведения и выступления на балу и других школьных мероприятиях.

Раздел. 2 Общеразвивающие движения, разминка

Теория: Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцах, а также их правильного исполнения.

Практика: Освоение навыков физической подготовки, упражнения на разогрев суставов и мышц. (Разучивание движений, необходимых для укрепления физических данных обучающихся, с учетом их возрастных и физиологических особенностей. Применяются простейшие упражнения для укрепления спины, мышц брюшного пресса, рук и ног, а также упражнения для развития гибкости, растяжки, координации тела, музыкальности и чувства ритма.)

Раздел. 3 «Полонез»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 4 «Полька»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 5 «Па-де-грас»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 6 «Ритмический фокстрот»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 7 «Фигурный вальс»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, ансамблевое танцевание.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре и ансамбле, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур.

Раздел. 8 «Хастл»

Теория: Принципы построения танца.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, создание собственного танца на основе изученных фигур.

Раздел. 9 «Сальса»

Теория: Принципы построения танца.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, создание собственного танца на основе изученных фигур.

Раздел. 10 «Бачата»

Теория: Принципы построения танца.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, создание собственного танца на основе изученных фигур.

Раздел. 11 «Аргентинское танго»

Теория: Принципы построения танца.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, создание собственного танца на основе изученных фигур.

Раздел. 12 «Арабский танец»

Теория: Принципы построения танца.

Практика: Совершенствование технических качеств, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур и возможных ритмов, создание собственного танца на основе изученных фигур.

Раздел. 13 «Медленный вальс»

Теория: Принципы построения танца.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, создание собственного танца на основе изученных фигур.

Раздел. 14 «Быстрый фокстрот»

Теория: Принципы построения танца.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, создание собственного танца на основе изученных фигур.

Раздел. 15 «Танго»

Теория: Принципы построения танца.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, создание собственного танца на основе изученных фигур.

Раздел. 16 «Венский вальс»

Теория: Принципы построения танца.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, создание собственного танца на основе изученных фигур.

Раздел. 17 «Медленный фокстрот»

Теория: Баланс и координация, методы взаимодействия в паре, принципы построения танца.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, создание собственного танца на основе изученных фигур.

Раздел. 18 «Самба»

Теория: Принципы построения танца.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена, отработка позиций рук, точность вращений, эмоционально-артистическая подача, создание собственного танца на основе изученных фигур.

Раздел. 19 «Ча-ча-ча»

Теория: Принципы построения танца.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена, отработка позиций рук, точность вращений, эмоционально-артистическая подача, создание собственного танца на основе изученных фигур.

Раздел. 20 «Джайв»

Теория: Принципы построения танца.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, выполнение специальных

упражнений для тренировки стопы и колена, отработка позиций рук, точность вращений, эмоционально-артистическая подача, создание собственного танца на основе изученных фигур.

Раздел. 21 «Румба»

Теория: Принципы построения танца.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена, отработка позиций рук, точность вращений, эмоционально-артистическая подача, создание собственного танца на основе изученных фигур.

Раздел. 22 «Пасодобль»

Теория: Принципы построения танца.

Практика: Совершенствование технических качеств, взаимодействия в паре, повторение изученных фигур, разучивание новых фигур, ритм и музыкальность, выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена, отработка позиций рук, точность вращений, эмоционально-артистическая подача, создание собственного танца на основе изученных фигур.

Раздел. 23 Праздники

Практика: Празднование коллективом разных важных дат.

Раздел. 24 Репетиции

Практика: Подготовка к различным танцевальным и концертным мероприятиям.

Раздел. 25 Выступления

Практика: Выступления на балах и праздничных мероприятиях школы.

Раздел. 26 Балы

Практика: Участие в балах

Раздел. 27 Творческие встречи

Практика: Встречи с успешными танцорами других коллективов.

Раздел. 28 Итоговое занятие

Практика: Открытое занятие в конце года.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение образовательной программы представляет собой набор дидактических и методических средств обучения, который постоянно пополняется силами педагога, обучающихся и их родителей. За многолетний опыт работы накоплен достаточно богатый и разнообразный методический материал, который используется практически на каждом занятии:

- Различные статьи из журналов по методике преподавания танцев;
- Видеоматериалы для педагогов танцев по методике преподавания танцев;
- Книги о танцах с описанием танцевальных фигур;
- Видеозаписи выступлений танцевальных дуэтов, ансамблей и исполнителей восточных танцев прошлых лет города Перми, России других стран;
- Альбомы с фотографиями учащихся и известных танцоров;
- CD-диски с музыкой для занятий;
- Правила Союза Танцевального Спорта России о допустимых танцах и фигурах;

- Правила Союза Танцевального Спорта России о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов;
- Правила Союза Танцевального Спорта России о спортивном костюме.

Различные творческие встречи с известными танцорами, праздники, балы, посещение и участие в конкурсах и фестивалях не только стимулируют танцоров и повышают интерес к урокам танцев, но и являются важным источником информации по техническому исполнению танца.

Работа с видеоматериалом играет большую роль в освоении танца. Видя «живой» танец на достаточно профессиональном уровне, учащиеся могут черпать информацию из данного материала относительно того, чем можно дополнить свой танец и уровень своего мастерства. Очень помогают видеоматериалы с семинарами известных международных тренеров и танцоров перейти на более высокий уровень танцевания. К сожалению, не всегда есть возможность встретиться с ними лично и взять у них семинары, но получить уникальную возможность рекомендаций по исполнению тех или иных фигур представляется возможным посредством видеоматериалов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. - М.: Феникс, 2003.
2. Верещагина Т.Н. Секреты арабского танца. - М.: Феникс, 2005.
3. Говард, Гай. Техника европейский танцев. / Пер. с англ. А. Белгородского. - М.: Артис, 2003. - 256 с.
4. Захаров Р.В. Слово о танце. - Минск, 1977.
5. Лавриненко Л.Б. Арабские танцы: Самоучитель. - М.: Современная школа, 2006.- 207 с.
6. Лаерд Д. Основы латиноамериканских танцев. - Н., 1997.
7. Лаерд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Часть 1/ Пер. с англ. А. Белгородского. - М.: Артис, 2003. - 180с.
8. Лаерд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Часть 2/ Пер. с англ. А. Белгородского. - М.: Артис, 2003. - 244с.
9. Мошкова Е. И. Ритмика и бальные танцы. - М., 1997.
10. Секрет танца /Под ред. Т.К. Васильевой. - СПб., 1997.
11. Современные бальные танцы /Под ред. А.Н. Беликовой. - СПб., 1981.
12. Современный бальный танец /Под ред. В.М. Стриганова и В.И. Уральской. - М.: Просвещение, 1978.- 431с.

Видеосборники

1. АндроникиБоссонисРанья. Экзотические танцы живота. - М, 2004. 1,2,3 DVD.
2. Аэробика Oz-style, латиноамериканская страсть; Учимся танцевать Джаз; Потанцуем Латино.DVD – диск.
3. Аргентинское танго. Питер и Мартина Хольтерс. - Объединение «Эста-видео». 1,2 видеокассеты.
4. Ганс галькс. Румба.DVD – диск.
5. Ганс галькс. Самба, ча-ча-ча.DVD – диск.
6. Замори Кора. Танец живота. 1,2,3 ступень мастерства, 2003. 1,2,3 DVD.
7. Как стать чемпионом квикстепа.DVD – диск.
8. Колин Джеймс. Техника исполнения румбы. 1,2 DVD – диски.
9. Кузнецова (Наргиз) М. Худеем танцуя., М.: Фитнес-экспресс., 2003. 1,2 DVD.
10. Лук и лоренБарикк. Основы европейской программы.1,2 DVD – диски.
11. Методика преподавания танцев европейской программы Е-С классам (основные принципы движения, музыкальности, танцевания в паре). CD-диск.
12. Наиболее значительные события в истории танцевального спорта. Манхайм, 2003. – Выпуск 2004. Виделкассета.
13. Неон. Танец живота. Ускоренный курс для изучения. – 2004. 1,2,3,4 DVD.
14. Никовский В. Джайв. DVD – диск.
15. Плетнев Л. Учебный цикл по латиноамериканской и европейской программе. 1,2 видеокассеты.
16. Поляков А. Самба; Мельников А. Принципы использования правых фигур с ильной степенью вращения; Данилов И. О роли игровых моментов в построении хороших танцев Джайва, Ча-ча-ча. Видеокассета.
17. Принципы обучения начинающих. Европейские танцы.CD-диск.
18. Принципы обучения начинающих. Латиноамериканские танцы.CD-диск.
19. Танго и чувства. – 2004. DVD – диск.
20. Танцуют все. (Аргентинское танго, вальс, ча-ча-ча, свинг-джайв, сальса&хип-хопсальса).CD-диск.
21. Техника и вдохновение.DVD – диск.
22. Третий аттестационный семинар судей РАСТ. Стивен Хиллер. Стандарт-линии. Часть 1,2. 1,2 Видеокассеты.

23. Удар, ритм, мелодия. Лаксохольм. 1,2 CD-диски.
24. Учебная видеокассета по спортивным танцам по программе «Н», «Е» и «Д» классов. В соответствии с правилами ФТСР (МАСТ). Видеокассета.
25. Учебный цикл «Линия танца». 1,2 кассеты.
26. Учимся танцевать. Латиноамериканская программа. / Под ред. В.Н. Секистова и Е.Ф. Калиничевой. - 2005. Часть 1, 2.1,2 CD-диски.
27. Школа чемпионов. Пасодобль. DVD – диск.
28. Школа чемпионов. Джайв. DVD – диск.
29. Школа чемпионов. Пасодобль. DVD – диск.
30. Школа чемпионов. Вариации европейской программы. DVD – диск.
31. Школа чемпионов. Вариации латиноамериканской программы. DVD – диск.
32. ЭспенСалберг. 1,2 DVD – диски.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИЗУЧАЕМЫХ ТАНЦАХ

Историко-бытовой танец «Полонез»

Полонез (польск. polonez, фр. polonaise, от фр. polonais — польский) - торжественный танец-шествие в умеренном темпе, имеющий польское происхождение. Исполнялся, как правило, в начале балов, подчёркивая торжественный, возвышенный характер праздника. В полонезе танцующие пары двигаются по установленным правилам геометрическим фигурам. Возник в Польше около XV века под именем «ходзонай» (польск. chodzony). Сперва полонез был исключительно свадебным танцем. Затем, несколько видоизменившись, он сделался непременным атрибутом любых народных торжеств. Именно величественный полонез открывал танцы на любом народном празднике.

Основан на простых и доступных фигурах. Танец состоит из 3-4 фигур. Музыкальный размер - 3/4.

Национальный танец «Полька»

Полька — богемский танец, получивший свое название от чешского слова pulka — половина, так как танец основан на полушагах; вошел в моду в 30-х годах, сначала в Праге, потом в Вене, наконец, повсеместно. Полька применяется в военной музыке под названием беглого марша. У некоторых композиторов полька получила художественную обработку. Движение скорое. Основан на галопе, простых и доступных движениях. Музыкальный размер - 2/4.

Историко-бытовой танец «Па-де-грас»

Сочинен Е. Ивановым в конце XIX - начале XX века и до недавнего времени был одним из популярных балльных танцев. Простота и изящество па-де-граса обеспечили ему долгую жизнь. Он очень логичен по построению и вырабатывает хорошую манеру и умение держаться в паре. Само название диктует грациозный характер танца. Движения его неторопливы, все остановки фиксируются. Основан на простых и доступных движениях. Танец состоит из 6 фигур. Музыкальный размер - 4/4.

Ритмический фокстрот

Упрощенный вариант быстрого фокстрота. Основан на простых и доступных фигурах. Танец состоит из 3-4 фигур. Музыкальный размер - 4/4.

Фигурный вальс

Варианты названия: Вальс цветов, Классический фигурный вальс (1920-1960). Является наиболее простым из всех разновидностей вальса. Состоит из 6 фигур. Музыкальный размер - 3/4.

Клубные танцы:

- Хастл;
- Сальса;
- Бачата.

Хастл

Хастл - это импровизационный парный танец под современную музыку для тех, кто любит (или мечтает) танцевать и хочет танцевать прямо там, где возникло желание: в

толпе дискотеки, между столиками кафе, дома под радио или в переходе под музыку из киоска, - там, где захотелось, с тем, кого выбрали, под песню, которая "зацепила". И партнер, и мелодия могут быть даже совсем незнакомы. Собственно, главный багаж хастла - не хореография, а репертуар и навыки танцевального общения. Своему происхождению хастл обязан латиноамериканскому джайву, поскольку является одним из видоизменений джайва. Внешне много общего с фильмом "Грязные танцы" с Патриком Суэйзи - часть элементов хастла взята из латины, рок-н-ролла и джаза. Все фигуры хастла состоит из простых шагов, доступных любому неподготовленному человеку. Музыкальный размер - 2/4 или 4/4.

Сальса

Сальса – более медленная и элегантная версия Румбы, при которой танцоры почти никогда не соприкасаются – была в прежние времена любима местной белой буржуазией. Но все изменилось в 40-е годы. Произошло это в Нью-Йорке. В то время латиноамериканская община завоевывала запад Манхэттена. Именно нью-йоркские южноамериканцы – пуэрториканцы, панамцы, кубинцы, колумбийцы – смешали сальсу с ритмами джаза и блюза. Новый жанр, названный «Сальса метрополитен», в 70-е годы был «вывезен» из Нью-Йорка и с большим успехом распространился по планете, став самым популярным танцем латиноамериканского происхождения. Танец состоит из нескольких несложных движений. Музыкальный размер: 2/4 или 4/4.

Бачата

Темп бачаты гораздо более медленный, чем у ее родственника – самбы, а тексты повествуют о страданиях неразделенной любви. Партнеры танцуют на очень близком расстоянии друг от друга, совершая также легкие круговые движения сцепленными в замок руками. Главная цель в танце бачата – тесный контакт с партнером, поэтому поворотов крайне мало, но довольно часто используются боковые проходы и «перекидывание» дамы из стороны в сторону. Хореография в бачате проста и незамысловата – четыре шага из стороны в сторону либо вперед-назад с акцентом на последний, в этот момент нога вытягивается немного вперед и ставится на мысок либо на пятку. Это характерное движение в Бачате (как и еще одно – на счет четыре нога слегка сгибается в колене и остается на весу) делает танец похожим на забавные брачные игры птиц. Партнеры танцуют на очень близком расстоянии друг от друга, совершая также легкие круговые движения сцепленными в замок руками. Музыкальный размер: 2/4. Тактов в минуту: 60-72.

Аргентинское танго

Зародилось в Буэнос-Айресе (Аргентина), где стало популярным сначала в низших слоях общества, а в начале 20 столетия начало привлекать внимание и высшего света. В этом танце партнеры не просто мужчина и женщина, а нечто большее... Танго – танец-спектакль, как бы перенесенный из мира человеческих взаимоотношений. Благородное и необычайно драматичное танго выделяется на фоне других парных танцев принципиально разными шагами партнеров, ведь каждому из них уготована своя роль. Особое положение танго обусловлено еще и тем, что мужчина и женщина находятся в такой степени слияния друг с другом, что иногда кажется, будто они - не только единое целое, но и что у них сердце бьется одно на двоих. В отличие от классического танго в аргентинском танго акцент на движении ног, а не корпуса и головы. Владение навыками танго всегда считалось эталоном хорошего воспитания - вспомним танго главного героя фильма «Запах женщины» в исполнении непревзойденного Аль Пачино! А мужчина, мастерски обращающийся с партнершей в танго, способен вскружить голову любой даме! Музыкальный размер - 2/4.

Арабский танец, или танец живота

Загадочный восток стал родиной удивительного танца, получившего название bellydance или танец живота. Для большинства людей танец живота - просто экзотический восточный танец, очень красивый и эротичный. Однако, «Восток — дело тонкое». Главное отличие восточного танца от традиционно-западного — это то, что в нем принимают участие все части тела. Плавные, переливающиеся движения снимают жесткость и напряженность мышц, растягивают их, делают пластичными. Восточный танец — это вязь, плавность, гибкость, грация змеи. Он заставляет уважать тело, данное нам природой вовсе не для бесконечных страданий. Танец живота не случайно получил такое пикантное название. «Живот» — это жизнь. Значит это танец жизни. С кем и с чем ассоциируется само понятие «жизнь»? Конечно же, с женщиной — матерью и с землей. И действительно танец живота непосредственно связан с развитием культа Богини Плодородия, Богини-Матери. Общение и положительные эмоции – вот две основные функции танца. Танец не только отражает жизнь, еще в большей степени он передает наше собственное отношение к жизни. Для большинства людей танец живота - просто экзотический восточный танец, очень красивый и эротичный. Интересен тем, что основан на простых элементах традиционной хореографии, с которыми сочетается работа бедер, живота, лопаток и плеч. Освоение нескольких несложных фигур позволяет построить целостный танец, который могут исполнить девочки на любом праздничном вечере. Музыкальный размер: в основном 4/4.

Спортивные бальные танцы являются наиболее сложными в смысле координации движений и ритмической окраски. В программу включены танцы по европейской и латиноамериканской программам из международного стандарта.

Ставится задача по отработке корпусного движения, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции и ведения в паре.

Европейская программа:

- Медленный вальс;
- Танго;
- Венский вальс;
- Медленный фокстрот или слоуфокс;
- Быстрый фокстрот или квикстеп.

Медленный вальс известен как английский вальс, этой стране он обязан своим появлением, и там он до сих пор популярен среди всех слоев общества. Его ритм приятный и легкий, на каждый счет исполняется одно единственное движение (если не учитывать различных вариаций на базе основного движения). Движение свинговое и плавное по кругу. Музыкальный размер: 3/4. Тактов в минуту: 29-30.

Танго – энергичный танец, ранее был латиноамериканским. Он пришел из Буэнос-Айреса (Аргентина), где стал популярен сначала в низших слоях общества, а в начале 20 столетия начал привлекать внимание и высшего света. В Париже в 30-е годы были внесены изменения, позиция стала более бальной, и танец приобрел акцентированный характер; визуальный акцент переместился с ног на голову и движения туловища и рук. Движение компактное и резкое. Быстрая смена от медленного к быстрому. Музыкальный размер: 2/4. Тактов в минуту: 32-33.

Венский вальс. Основные споры вызывают две версии происхождения танца – германская (в Англии его долго называли «немецкий» вальс) и франко-итальянская. Специально для вальса открывались большие танцевальные залы. Венский вальс – это непрерывное вращение партнеров в закрытой позиции. Исполняется под музыку с тремя ударами в такте. Сейчас венский вальс является одним из самых популярных танцев во

всем мире. Движение летящее и мягкое. По кругу. Музыкальный размер: 3/4. Тактов в минуту: 60.

Медленный фокстрот был придуман летом 1914 года актером Гарри Фоксом, как часть его танцевального представления, показанная в Нью-Йорке. Есть версия, что название произошло из-за лисы, поскольку только она имеет необычную походку среди животных, когда ноги ставятся в одну линию. Только в 1950-ых годах была развита «пересмотрена техника», в которой левая и правая ноги двигаются по своей линии, лишь иногда попадая на чужую. Имеется большое количество разнообразных сочетаний шагов в фокстроте, он является самым трудным танцем для изучения из-за сложного ритмического характера движения. Движение линейное и непрерывное. Музыкальный размер: 4/4. Тактов в минуту: 29-30.

Быстрый фокстрот или квикстеп. В 20-е годы многие оркестры начали исполнять фокстроты в быстром темпе. Те, кто умел танцевать фокстрот, были постоянно недовольны тем, что какие-то движения невозможно стало станцевать, приходилось придумывать новые. Основным отличием от других европейских танцев являются «прыжки», как в движении, так и на месте. Движение быстрое и легкое, скоростное. Музыкальный размер: 4/4. Тактов в минуту: 50.

Латиноамериканская программа:

- Самба;
- Ча-ча-ча;
- Румба;
- Пасодобль;
- Джайв.

Самба – современный бразильский танец городского происхождения. Появился в начале XX в. Сопровождается пением и инструментальным ансамблем. Самбу часто называют «южноамериканским вальсом», ритмы самбы очень популярны и легко видоизменяются, образуя новые танцы – ламбаду, макарену. Различные варианты самбы – от байона (Baion или Bão) до Marcha танцуются на карнавале в Рио-де-Жанейро. Истинный характер самбы – это веселье и флирт, заигрывание друг с другом, сопровождающиеся неприличными движениями таза с различными интерпретациями. Если же этого нет, самба теряет очень многое. Движение ритмичное и быстрое. Музыкальный размер: 2/4 или 4/4. Тактов в минуту: 50-52.

Ча-ча-ча. В 1952 году преподаватель бальных танцев Пьер Лавелл посетил Кубу и увидел оригинальный вариант танцевания румбы с дополнительными шагами, соответствующими дополнительным ударам в музыке, когда ритм задается ударами. Вторая версия. Захватывающий, синкопированный латинский танец, который возник в 1950 годах как замедленное Мамбо. Этот танец сначала был замечен в танцевальных залах Америки. Шаги делаются на каждый удар с сильным движением бедер, колено выпрямляется на каждом шаге. Вес расположен впереди, на носках, все шаги выпрямляются с носка, движение происходит вдоль пола без поднятий и опусканий. Движение яркое и четкое. Музыкальный размер: 4/4. Тактов в минуту: 30-32.

Румба подчеркивает движение корпуса, а не ног. Сложные, накладывающиеся друг на друга ритмы, выстукиваемые горшками, ложками, бутылками... были более важны для танца, чем мелодия. Вариант румбы, похожий на тот, который танцуются сегодня, появился в США в 1930-ых. На страстные эротические движения партнерши партнер через ответные движения выражает желание овладеть ею, пытается доказать свою мужественность через физическое доминирование, но увы, обычно ничего не добивается. Румба – дух и душа латиноамериканской музыки и танца. Очаровательные ритмы и движения тела делают румбу одним из наиболее популярных бальных танцев. Движение плавное и скользящее. Музыкальный размер: 4/4. Тактов в минуту: 27-31.

Пасодобль – стилизация основных фигур, исполняемых тореро на арене. Характер пасодобля требует детализации коротких и резких, но четко очерченных движений корпуса. Ему не свойственна половинчатость. Движение мощное, стиля Фламенко. Музыкальный размер: 2/4. Тактов в минуту: 60-62.

Джайв появился в 19 веке на юго-востоке США, причем одни считали, что он был негритянским, другие – что это был военный танец индейцев. В 1880-ых танец уже был конкурсным, при этом танец состоял из двух частей – сначала торжественная процессия пар, затем заводной танец, который участники танцевали в специально сшитых костюмах. Современная версия джайва имеет основные шаги, составленные из быстрого синкопированного шоссе. Танец оставался молодежным и в последствии видоизменялся в свинг, буги-вуги, би-поп, твист, диско, хастл, рок-н-ролл. Движение ритмичное и быстрое, много бросков. Музыкальный размер: 4/4. Тактов в минуту: 40-44.