



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство Просвещения
Комитет образования Администрации г. Усть-Илимска
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Экспериментальный лицей имени Батербиева Муссы Мазановича»**

Утверждена
Приказом директора
№ 198 от «09» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Бальный танец»**

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 11 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор(ы) программы: Ладыгина Елена Павловна, педагог дополнительного образования

Усть-Илимск, 2024

№ п/п	Содержание Программы	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Содержание	4
3	Учебный план	5
4	Календарный учебный график	7
5	Организационно-педагогические условия реализации Программы	8
6	Формы аттестации	8
7	Оценочные материалы и иные компоненты Программы	8

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Бальный танец» разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г № 629.).

Актуальность программы: данная образовательная программа направлена на усиление эстетического развития современных школьников и повышение их общей культуры с помощью средств хореографии и, в частности, программы «Бальный танец». Бальный танец обладает и обладает огромным потенциалом для развития гармоничной личности. Начиная с XVIII и по сегодняшний день, бальная хореография придает уверенность в движениях, свободу и непринужденность в постановке фигуры, что положительным образом влияет на психический строй человека и повышает его самооценку. Ведущая идея программы: помочь становлению творческой личности ребенка в современном мире.

Цель программы: раскрытие творческих способностей учащихся через обучение бальным танцам.

Задачи:

- формировать духовно-нравственные ценности;
- формировать гражданскую идентичность и патриотизм;
- формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- формировать эстетические потребности.
- развивать навыки культурного общения и поведения в социуме;
- формировать ценностное отношение к труду.

Возраст учащихся: 11-18 лет.

Объем Программы: 185 часов.

Нормативный срок освоения Программы: Программа рассчитана на 1 год.

Форма обучения по Программе: очная.

Планируемые результаты:

В результате обучения по данной Программе учащиеся будут уметь:

демонстрировать высокий уровень развития критического мышления:

анализировать лексику бального танца;

организовывать свою творческую и познавательную деятельность;

демонстрировать выраженные способности самоконтроля и самооценки собственных действий.

демонстрировать высокий уровень креативного мышления:

способен к импровизации в исполнении танцевальных композиций

применять свой творческий потенциал при создании танцевального номера

иметь навыки работы в команде (способы кооперации):

иметь навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

проявлять лидерские качества: уверенность в себе, инициативность, стремление к успеху;

идентифицировать себя с коллективом.

демонстрировать высокий уровень развития коммуникативных способностей:

успешно применять вербальные и невербальные способы общения;

умеет слушать, высказывать свою точку зрения, аргументировать и отстаивать

свою позицию.

В результате обучения по данной Программе учащиеся будут знать:
важность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.

Иметь уважение к символам страны, к государственным праздникам и историческому наследию.

Иметь установку на безопасный и здоровый образ жизни.

Обладать умением видеть прекрасное в окружающем мире – природе, общении со сверстниками, в танце.

Владеть начальными навыками социальной адаптации в коллективе.

Обладать мотивацией к творческому труду, работе на результат.

Предметные результаты

Учащийся будет знать:

Теоретическая подготовка:

Знает основные понятия курса - детский танец: музыкальный ритм и характер танцев Макарена и Полька. Позиции рук и стоп. Название танцевальных элементов.

Знает основные понятия курса - европейский бальный танец: история происхождения танца Медленный вальс, музыкальный ритм и характер танца. Позиция рук и стоп. Название фигур.

Знает основные понятия курса латиноамериканского танца: история происхождения танца Ча ча ча, музыкальный ритм и характер танца. Позиция рук и стоп. Название фигур.

Знает основные понятия курса - соревновательно-конкурсная деятельность: понятия - «соревнование», «судья», правила поведения на соревновании.

Знает основные понятия курса – общая физическая подготовка (ОФП): комплекс упражнений на развитие координации и укрепления мышечного корсета.

В результате обучения по данной Программе учащиеся *будут уметь:*

самостоятельно под музыку исполнять композицию танцев – Макарена и Полька.

самостоятельно под музыку исполнять композицию танца Медленный вальс.

самостоятельно под музыку исполнять композицию танца Ча ча ча.

Применять правила поведения и перемещения по танцевальной площадке во время соревнования.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Элементы тренажа. (20 часов)

1. Упражнения для рук: а) перевод рук из одного положения в другое; б) работа кистями рук; в) разогрев локтевого сустава; г) круговые упражнения руками в различных направлениях.

2. Упражнения для ног: а) шаги (простые, переменные и с ударами; б) приседания; в) подъем на полупальцы; г) отведение ноги; д) отведение с переводом на каблук; е) прыжки в позициях.

3. Упражнения для головы: а) наклоны вперед - назад; б) наклоны вправо - влево; в) круговые движения.

4. Упражнения для корпуса: а) повороты; б) наклоны; в) круговые движения.

5. Ритмические упражнения: а) хлопки на каждую четверть; б) хлопок на первую четверть такта; в) хлопки с паузой; г) синкопированные хлопки; д) шаги с хлопками.

Раздел 2. Вальс. (40 часов)

Основные положения в паре и соединения рук: 1) Закрытое положение. а) замкнутая позиция рук; б) руки соединены во 2-ой позиции; в) правая рука партнера и правая рука партнерши соединены в 3-й позиции; г) правая рука партнера и правая рука партнерши соединены в 1-й позиции. 2) Открытое положение (партнерша справа). 3) Противоположное положение. 4) Боковое положение (положение менуэта). Вальс по 3-й позиции. Подготовительные и основные движения: 1. Вальсовые повороты: а) правый

поворот; б) левый поворот. 2. Вальсовая дорожка: а) вперед; б) назад. 3. Связующий поворот: а) вправо; б) влево. 4. Балансе вперед. 7 5. Балансе назад. Соединение вальсовых движений: 1. Вальсовые повороты и дорожка. 2. Балансе и дорожка вперед. 3. Балансе и дорожка назад. 4. Балансе и повороты вальса. Приведенные комбинации можно исполнить в любой последовательности. «Фигурный вальс». Постановка С. Жукова. 1. Балансе вправо, влево. 2. Вальсовые повороты направо, налево. 3. Балансе вперед, назад. 4. Смена мест партнеров. 5. Вальсовая дорожка. 6. Связующий поворот. 7. Правые вальсовые повороты в паре

Раздел 3. Ча-ча-ча. (40 часов)

Основные положения в паре и соединения рук: 1. Закрытое положение. 2. Полуоткрытое положение. 3. Открытое положение. Основные движения: 1. Основной ход (вперед, назад). 2. Повороты (вправо, влево). 3. Соединение в паре. 4. Ча-ча шассе, локча-ча. 5. Рука к руке. 6. Раскрытие. 7. Веер. 8. Алемана. 9. Хоккейная клюшка. Ю.Композиция танца.

Раздел 4. Танго. (40 часов)

Основные положения в паре и соединения рук: а) закрытое положение; б) положение променада. Подготовительные и основные движения: 1. Шаги в сторону. 2. Левый квадрат. 3. Соединение в паре. 4. Левый квадрат в повороте. 5. Покачивание. 6. Основной шаг - вперед, назад. 7. Прогрессивное звено. 8. Променады открытый, закрытый. 9. Левый поворот открытый, закрытый. 10.Композиция танца.

Раздел 5. Джайв. (40 часов)

Основные положения в паре и соединения рук: а) закрытое положение; б) полуоткрытое положение; в) открытое положение Основные движения: а) покачивание; б) шассе влево, вправо; в) основной ход; г) раскрытие; д) закрытие; е) переходы; ж) соло-поворот партнерши; з) поворот партнерши на руку партнера; и) смена мест; к) трюки; л) композиция танца.

Раздел 6 Итоговые занятия (5 часов)

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы, темы уроков (на каждую неделю день)	Кол-во часов			Форма аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Элементы тренажа	20	5	15	
1. Упражнения для рук	4	1	3	
2. Упражнения для ног	4	1	3	
3. Упражнения для головы	4	1	3	
4. Упражнения для корпуса	4	1	3	
5. Ритмические упражнения	4	1	3	Творчески й отчёт. Выступлен ие на концерте
Раздел 2. Вальс	40	15	25	
1. Вальсовые повороты	8	3	5	
2. Вальсовая дорожка	8	3	5	

	3. Балансе вперед	8	3	5	
	4. Балансе и дорожка назад.	8	3	5	
	5. Балансе и повороты вальса	8	3	5	Творческий отчёт. Выступление на концерте
	Раздел 3. Ча-ча-ча	40	15	25	
	1. Основные положения в паре и соединения рук: Закрытое положение	8	3	5	
	2. Полуоткрытое положение	8	3	5	
	3. Открытое положение	8	3	5	
	4. Основные движения: Основной ход	8	3	5	
	5. Соединение в паре, Рука к руке, Веер.	8	3	5	
	Раздел 4. Танго	40	15	25	Творческий отчёт. Выступление на концерте
	1. Основные положения в паре и соединения рук: а) закрытое положение; б) положение променада.	8	3	5	
	2. Подготовительные и основные движения: Шаги в сторону	8	3	5	
	3. Соединение в паре. Левый квадрат в повороте	8	3	55	
	4. Прогрессивное звено. Променады открытый, закрытый	8	3	5	
	5. Композиция танца	8	3	5	
	Раздел 5. Джайв	40	15	25	
	1. Основные положения в паре и соединения рук: а) закрытое положение; б) полуоткрытое положение; в) открытое положение	8	3	5	
	2. Основные движения: а) покачивание; б) шассе влево, вправо;	8	3	5	
	3) раскрытие; д) закрытие; е)	8	3	5	

	переходы; ж) соло-поворот партнерши;				
	4. трюки	8	3	5	
	5. Композиция танца	8	3		
	Раздел 6 Итоговые занятия	5	0	5	Творческий отчёт. Выступление на концерте
	1.Репетиция танцев	2		2	
	2.репетиция танцев	2		2	
	3.Концерт	1		1	
	Всего	185	65	120	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия начинаются с 9 сентября 2024 года, окончание - 30 мая 2025 года.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество занятий в неделю – 5 часов.

Всего часов в учебном году - 185 часов.

Учебный период	Количество учебных часов
1 учебный период с 9.09 по 26.10	40
Осенние каникулы с 27.10 по 04.11	5
2 учебный период с 5.11 по 28.12	40
3 учебный период с 8.01 по 14.02	30
Зимние каникулы с 16.02 по 23.02	5
4 учебный период с 24.02 по 04.04	30
Весенние каникулы с 6.04 по 13.04	5
5 учебный период с 14.04 по 30.05	30
ИТОГО	185 часов

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение реализации Программы

1. Бочкарёва Н.И. «Ритмика и хореография», - Кемерово, 2000
2. Немов Р.С. Общая психология: Учебная деятельность студии образовательных учреждений среднего профессионального образования. [Текст]-М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
3. Беликова А.Н. «Учите детей танцевать», -М; 2004
4. Шипилова С.Г. «Танцевальные упражнения». –М.,2004
5. Кауль Н. «Как научиться танцевать спортивные балльные танцы» . [Текст]– Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
6. Андреева Юлия «Танцетерапия». М.- Санкт- Петербург» Диля». 2005
7. Базарова Н.П.,Мей В.П. «Азбука классического танца».-М., 2006
8. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. «Основы характерного танца».-М.,2006

Видеоматериалы, используемые на уроках

1. Брайн Ватсон «Латиноамериканская программа » 2007
2. Тверьянович С. и Дуванов С. « Учебный материал по латиноамериканской программе» М. 2008.
3. ИОУК (областное училище культуры) « Историко-бытовые танцы» 2003

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для определения эффективности реализации программы предполагается использование следующих форм отслеживания образовательных результатов:

- творческий отчёт.

В качестве форм фиксации образовательных результатов:

- фото и видеотчеты по итогам социально-значимых мероприятий и общественно-полезной деятельности.

Итоговая аттестация по курсу проводится в форме концерта, состоящего из творческих номеров учащихся

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

Оценочный материал на отчётном концерте:

№п\п	Критерии для оценивания танца	Высокий уровень, средний уровень, низкий
1	Исполнительское мастерство в показательных танцевальных номерах	
2	Художественная выразительность номера.	
3	Исполнительский задор и оригинальность	
4	Артистизм, раскрытие художественного образа.	
5	Подбор и соответствие репертуара возрастным особенностям исполнителей	
6	Оценка зрительного зала	

План-конспект занятия Бальные танцы. Вальс.

Место проведения: актовый зал, НОК

Инвентарь: подборка литературы по теме, музыкальный центр.

Тема: Вальс.

Цель:

1. Познакомить с танцем – вальс.
2. Познакомить с историей вальса
3. Рассказать о технике исполнения вальса
4. Разучить основные шаги и повороты вальса

Ход урока

Организационный момент. Сообщение темы, задач и целей урока.

Педагог

Здравствуйтесь ребята, сегодня тема нашего занятия «Вальс». Я вас познакомлю с таким чудесным танцем, как вальс. Поведаю историю его происхождения, расскажу о технике исполнения и разучу с вами основные шаги и повороты вальса.

Изучение нового материала.

Вальс — это танец, который исполняется под музыку с тремя ударами в такте. Каждый такт начинается с ударного счета, а заканчивается менее выделенным.

Вальс считается одним из любимейших танцев во все времена. Им часто открывают балы, и им же заканчивают. Кружась в прощальном танце, покидают паркет под звуки венского вальса пары на конкурсах спортивных бальных танцев. Обычно молодожены выбирают в качестве свадебного танца именно вальс. Первый свой бал Наташа Ростова открыла вальсом, так восхитительно описанным Львом Толстым в романе «Война и мир». И покидают школьный двор выпускники под звуки: «Когда уйдешь со школьного двора под звуки нестарящего вальса...»

Вальс зародился в окрестностях Вены и альпийской области Австрии. Вальс танцевали на балах при Габсбургском дворе ещё в начале XVII столетия. Гораздо ранее этого времени «кружащиеся танцы» исполняли австрийские и баварские крестьяне. Множество легко узнаваемых вальсовых мотивов можно проследить в простых крестьянских напевах.

В середине восемнадцатого столетия немецкая разновидность вальса была очень популярна во Франции. Первоначально этот танец танцевали как одну из фигур контраданса (кадрилли) с переплетенными руками на уровне плеч, но вскоре вальс стал самостоятельным танцем, и была введена «закрытая позиция». К концу XVIII столетия этот старо-австрийский крестьянский танец был принят высшим обществом с музыкальным размером 3/4 (три четверти).

К концу XIX столетия окончательно сформировались две разновидности вальса. Первая – Вальс-Бостон, медленный вальс с длинными скользящими шагами. Хотя данный стиль исчез после Первой Мировой Войны, он стимулировал развитие Английского или Международного стиля, который существует и сегодня. Вторая разновидность – вальс с задержкой шага, который включает в себя один шаг в три такта музыкального размера. Шаги с задержкой до сих пор широко используются в вальсе.

К счастью, сильное сопротивление постепенно исчезло, и вальс пережил захватывающий и разносторонний успех. На сегодняшний день существуют две наиболее распространенные формы, обе отражающие основные характеристики танца. Они известны как Современный вальс и Венский (Быстрый) вальс.

Техника исполнения шагов медленного вальса.

Исходная позиция ног в медленном вальсе — шестая. Шаги исполняются плавно, слитно, нога как бы скользит по паркету. Для вальса характерно покачивание вверх-вниз. Этот эффект достигается благодаря подъемам на полупальцы и опусканиям, которые имеют определенную последовательность. На затакт мягко опускаются на всю ступню, слегка

сгибая ногу в колене, подъем начинается в конце первой четверти, а опускание — в конце третьей четверти. В высшей точке подъема ступни ног соединены, колени выпрямлены, но не напряжены. При этом очень важно сохранять баланс в корпусе.

Практическая часть.

Показ основных шагов, при этом каждый шаг подробно комментируется педагогом .

Шаг вперед

Шагать вперед нужно с каблука. Но для того чтобы получился мягкий скользящий шаг, нужно учитывать некоторые тонкости. Шаг выполняется «от бедра», скользя сначала подушечкой стопы вдоль паркета (но не шаркая). Корпус «идет» вместе с ногой. Затем надо проскользнуть на каблук, потом сделать мягкий перекат на всю ступню с переносом на нее веса.

Шаг назад

Вначале стопа скользит по полу подушечкой, постепенно при удлинении шага, нос ком и опять подушечкой с мягким переходом на всю ступню и переносом на нее веса корпуса.

Шаг в сторону

Исполняется с носка на подушечку с мягким переходом на всю ступню.

Шаг 1

Для того чтобы почувствовать основную формулу вальса, советую начать разучивать этот танец с приведенных ниже упражнений.

Упражнение 1.

Выполняется отдельно партнером и партнершей. Станьте в стойку. Колени чуть согнуты. Сохраняя стойку, медленно на счет раз, два, три поднимитесь на носки, выпрямляя колени. Затем на счет раз, два, три опуститесь на всю стопу, чуть согнув колени.

Ноги должны пружинить, но не резко, а плавно. Следите за равновесием. Поставьте музыку вальса и делайте это упражнение под музыку.

Упражнение 2.

Шаг 2

Станьте в стойку. Колени чуть согнуты. Во время движения корпус движется вместе с ногой. Вначале все шаги учатся отдельно партнером и партнершей под счет, затем под музыку. Когда шаги будут выполняться под музыку без ошибок, партнеры могут стать в пару в закрытую позицию вальса и потренироваться уже в паре вначале под счет, потом только под музыку. Партнер начинает с шага под номером 1, партнерша с шага под номером 4. Начало каждого такта подчеркивается сильным, более интенсивным движением, поэтому в таблице каждый счет раз выделен жирным шрифтом.

Такт 3/4	Доли такта	Шаги	Движение	Счет
1	1	1	Шаг вперед правой ногой, каблук скользит вдоль паркета, и нога ставится на каблук, вес переносится на всю стопу и ставится на каблук, вес переносится на всю стопу	Раз
	1	2	Широкий шаг в сторону левой ногой, нога ставится на носок, тело приподнимается вверх, ноги выпрямляются	Два
	1	3	Правая нога приставляется к левой в шестую позицию, при сближении ног происходит опускание с носка на каблук	Три
2	1	4	Шаг назад левой ногой, ноги слегка согнуты, носок левой ноги скользит вдоль паркета, и в конце движения вес переносится на всю стопу	Раз

	1	5	Шаг в сторону правой ногой, нога ставится на носок, тело приподнимается вверх, ноги выпрямляются	Два
	1	6	Левая нога приставляется к правой в шестую позицию происходит опускание с носка на каблук	Три

Показ основных поворотов вальса, при этом педагог все подробно комментирует.

Правый поворот

Шаг 1

Основа вальса — кружение в паре, которое получается в результате многократного повторения поворота. Кружение должно быть соединено с продвижением пары вперед по линии танца.

Полный поворот состоит из двух поворотов. Но это деление условно — кружение должно быть плавным и непрерывным. И помните, что в вальсе все должно быть без резких подъемов и опусканий, на мягких (не жестких) пружинистых ногах. На 2 и 3-м шагах небольшой наклон корпуса: у партнера вправо, у партнерши влево. На 5-6 шагах — небольшой наклон корпуса: у партнера влево, у партнерши вправо.

Партнер. Исходное положение — лицом по диагонали к стене. Начинает с первой половины поворота, т. е. с шага под номером 1. Заканчивает/поворот — лицом диагонально к центру.

Партнерша. Исходное положение — спиной по диагонали к стене. Начинает со второй половины поворота. Заканчивает поворот — спиной диагонально к центру.

Партнер должен вести партнершу опорной ногой. Чтобы получилось красивое синхронное движение, партнерша при подъемах и опусканиях должна на счет два подниматься сама, на счет один опускаться следом за партнером, на счет три ждать партнера, чтобы опуститься вместе с ним.

Во 2-м шаге нужно стараться сделать шаг пошире, чтобы обойти партнера, а в шаге 5, наоборот, сделать короткий шаг в сторону, чтобы помочь партнеру обойти вас. Не забывайте про подъемы и опускания. Танцуйте вначале под счет, потом под музыку!

Левый поворот

Партнер. Исходное положение — лицом по диагонали к центру. Начинает с первой половины поворота, т. е. с шага под номером 1. Заканчивает поворот — лицом диагонально к стене.

Партнерша. Исходное положение — спиной по диагонали к центру. Начинает со второй половины поворота, т. е. с шага под номером 4. Заканчивает поворот — спиной.

Закрытая перемена

Все шаги исполняются в закрытой позиции. На 2 и 3 шагах производится небольшой наклон корпуса: у партнера — вправо, у партнерши — влево.

Такт 3/4	Доли такта	Шаги	Движение партнера	Движение партнерши	Счет
1	1	1	Шаг правой ногой с каблука вперед	Шаг левой ногой с носка назад	Раз
	1	2	Шаг левой ногой на носок в сторону и немного вперед	Шаг правой ногой на носок в сторону и немного назад	Два
	1	3	Правую ногу приставить к левой ноге, опускаясь с носка на каблук	Левую ногу приставить к правой ноге, опускаясь с носка на каблук	Три

Закрытая перемена с правой ноги*

Партнер: исходное положение — лицом по диагонали к центру.

Закрытая перемена с левой ноги**

Партнерша: исходное положение — спиной по диагонали к центру.

Такт	Доли	Шаги	Движение	Движение	Счет
------	------	------	----------	----------	------

3/4	такта		партнера	партнерши	
1	1	1	Шаг левой ногой с каблука вперед	Шаг правой ногой с носка назад	Раз
	1	2	Шаг правой ногой на носок в сторону и немного вперед	Шаг левой на носок в сторону и немного назад	Два
	1	3	Левую ногу приставить к правой ноге, опускаясь с носка на каблук	Правую ногу приставить к левой ноге, опускаясь с носка на каблук	Три

* Обычно эта перемена используется для соединения правого поворота с левым поворотом.

** Обычно эта перемена используется для соединения левого поворота с правым поворотом.

Партнер: исходное положение — лицом по диагонали к стене.

Партнерша: исходное положение — спиной по диагонали к стене.

Разучив приведенные выше фигуры, вы можете составить из них композиции. Например, два такта танцевать правый поворот, затем на третий — закрытую перемену с правой ноги, следующие четвертый и пятый такт — левый поворот, затем шестой такт — закрытую перемену с левой ноги, и опять правый поворот.

Пример простейшей композиции медленного вальса

Фигуры	Такты
Правый поворот	1
	2
Закрытая перемена с правой ноги	3
Левый поворот	4
	5
Закрытая перемена с левой ноги	6
Правый поворот	7
	8

Обучение детей и отработка движений.

Итоги урока.

Сегодня мы узнали об истории вальса, технике его исполнения. Разучили основные шаги и повороты вальса. Наш урок подошел к концу.

Спасибо за внимание!

Музыкально-ритмическая деятельность.

Теория. 1. Правильные выход и уход с танцевальной площадки. 2. Линия танца, движение по линии танца. 3. Понятие: «прочес», «Круг в круге», «Шен», «Челночек» 4. Постановка корпуса и положения в паре в танцах латиноамериканской и европейской программ. 5. История происхождения и развития танцев «Венский вальс», «Ча-ча», «Самба», «Квикстеп», «Полонез», «Минуэт». 6. Понятие синхронности, симметричности исполнения 7. Эмоциональное общение в паре 8. Понятие рисунка танца, виды рисунков танца («Восьмерка», «Корзиночка» и т.д.) Практика: 1. Поклон с вращением партнерши под рукой. (У мальчиков перехват рук во время вращения девочки). 2. Разминка: - упражнения на голову: полукруг и полный круг головой; - плечевой пояс и координация: марш на месте с руками, которые проходят положения: перед собой, над головой, в стороне, внизу. (Используется разная потактовая раскладка); - корпус: а) наклоны корпуса в стороны в комбинации со сгибанием колена и движением руки. б) наклоны вперед на диагональ в комбинации с движением рук. в) наклоны вперед на диагональ в комбинации с движением рук и поднятием бедра. г) наклоны вперед до пола в комбинации с *releve* и с движением рук по диагонали. - ноги: а) приставные шаги, с отставлением ног назад в комбинации с движением рук; б) перекрестные шаги с поднятием голени назад в комбинации с движением рук. - прыжки: а) прыжки с поднятием голени назад; б) прыжки-ноги врозь, прыжки с поднятием наверх бедра; 44 в) прыжки в стороны с движением рук. (исполняются в разной потактовой раскладке); - вращение: а) «вскок – вращение в

сочетании с движением рук»; б) вращение по диагонали «Шене» (Исполняется в разной потактовой раскладке).