

**Научно-методическое учреждение  
«Национальный институт образования»  
Министерства образования Республики Беларусь**

## **СОВРЕМЕННЫЙ БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ**

**Программа  
факультативных занятий  
для II-IX классов учреждений общего среднего образования**

## БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ

### Пояснительная записка

Бальный танец играет важную роль в процессе эстетического и физического развития учащихся. Это связано, прежде всего, с многогранностью бального танца, сочетающего в себе художественно-эстетическое, музыкальное, пластическое, спортивно-физическое, этическое начала. Плавные, ритмичные и энергичные движения под мелодичную, красивую и зажигательную музыку доставляют наслаждение детям, у которых стремление к движению, ритмике является важнейшей потребностью, ощущаемой уже с 6–7-летнего возраста.

Занятия бальным танцем положительно сказываются на физическом развитии детей: соразмерно развивается фигура, улучшается координация движений, вырабатывается правильная и красивая осанка, внешний облик становится грациозным и элегантным. Учащиеся учатся следить за правильной постановкой корпуса и головы, получают навыки общей собранности, точности и четкости движений и в результате начинают более ловко и красиво двигаться не только на факультативных занятиях, но и в повседневной жизни.

Бальный танец оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры учащегося, так как занятия танцами органически связаны с освоением основ культуры общения и этики. Вежливость, простота, внимание к партнеру, доброжелательность, приветливость – качества, которые воспитываются у учащихся на занятиях и становятся необходимыми в жизни.

На факультативных занятиях «Бальный танец» происходит обучение учащихся основам бальной хореографии. Это, безусловно, поможет педагогическому коллективу при организации учебно-воспитательного процесса в учреждении общего среднего образования (например, при подготовке различных мероприятий). В то же время учащиеся, посещающие факультативные занятия по бальному танцу, станут впоследствии носителями и пропагандистами отечественной и мировой бальной хореографии. Освоение разновидностей танцев, предлагаемых программой, направлено на пробуждение у учащихся интереса и уважения к национальной культуре и искусству других народов.

Основной **целью** факультативных занятий «Бальный танец» является формирование художественно-эстетической культуры учащихся средствами бального танца.

В процессе реализации этой цели решаются следующие **задачи**:

- ознакомление с основными видами бальных танцев;
- формирование исполнительских умений и навыков, необходимых для точного и выразительного исполнения бальных танцев;
- формирование умения самостоятельно создавать композиции из базовых фигур;

- формирование культуры общения и культуры поведения;
- развитие хореографических и музыкальных способностей, физических данных.

Данная программа рассчитана на 8 лет обучения. Программа состоит из 3 основных разделов, органично связанных между собой: музыкальная грамота, азбука танца, танцы. В свою очередь, каждый из разделов делится на теоретическую (знание) и практическую (умение и навыки) части.

В раздел *«Музыкальная грамота»* включены основные сведения и понятия, которые необходимо знать учащимся для общего развития. Практические занятия в этом разделе направлены на развитие музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

Раздел *«Азбука танца»* включает в себя сведения и понятия, которые необходимы для освоения танцевального материала.

В разделе *«Танцы»* дан перечень фигур по каждому танцу. Также предлагается примерное распределение изучаемого материала по годам обучения.

Особое значение в становлении танцора имеет цикл занятий под общим заголовком *«Великие танцовщики мира»*. Знакомство с творческими биографиями выдающихся мастеров танца поможет поддерживать интерес учащихся к факультативным занятиям.

В течение периода обучения учащиеся смогут приобрести умения и навыки, связанные с исполнением бальных танцев; участвовать в конкурсах, концертах, танцевальных балах, тематических дискотеках и др.

Бальные танцы – вид хореографии, в котором уровень физических, эмоциональных и энергетических затрат чрезвычайно высок. Эмоциональные нагрузки в танцах огромны, а это часто вызывает стрессы. На протяжении всего периода обучения педагогам необходимо регулярно проводить занятия, направленные на всестороннюю поддержку учащихся, способствующие успешному преодолению психологических барьеров.

Занятия по хореографии связаны с травматизмом. *«Странички спортивной медицины»* научат учащихся правильно вести себя в экстремальных ситуациях, оказывать в случае крайней необходимости первую медицинскую помощь.

В течение года следует стимулировать обучение учащихся бальному танцу. Для этого целесообразно информировать танцевальные дуэты об их рейтинге. Роль информатора с успехом могут выполнять стенгазеты, фотогазеты, брошюры, буклеты и т.д. Хорошей традицией является награждение в конце каждого учебного года танцевальных пар по различным номинациям (самая результативная пара; самая техничная пара; самая обаятельная пара и т.д.) с последующим гала-концертом или конкурсом с участием учащихся, посещающих факультативные занятия *«Бальный танец»*.

Важным в достижении успеха является тесное взаимодействие педагога с родителями. Этому способствует проведение открытых занятий, праздничных концертов.

Истоки бального танца – в массовых социальных танцах. Социальные танцы делятся на две группы: дуэтные и линейные (исполняемые танцорами по одному, стоя, в линию). Эти группы танцев также являются материалом для проведения конкурсов и подготовки концертных номеров.

В процессе обучения необходимо приобщить учащихся к посещению концертов лучших хореографических коллективов, работающих в других жанрах хореографии.

Содержание программы является примерным. Учитель может корректировать объем изучаемого материала в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей учащихся.

### *Раздел I.*

## *МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРАМОТА*

Музыка – это искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически организованных сочетаниях звуков. Танец же – это органическое единство музыки и движения. Поэтому каждый танцор должен хорошо разбираться в танцевальной музыке, знать законы ее построения и выразительные средства. Только в этом случае возможны наиболее полная передача характера музыки в движении и правильное, логичное построение турнирных композиций. К музыкальному сопровождению надо предъявлять самые высокие требования и учить этому

учащихся. Музыка должна быть мелодичной, эмоционально выразительной, точно передавать характер, ритм и темп. При плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения. Танцевальная музыка должна играть важную роль в эстетическом воспитании и развитии музыкального слуха и чувства ритма.

### *Теоретические знания*

В процессе занятий бальными танцами должны быть освоены следующие понятия музыкальной грамоты: музыка – ритмическая и эмоциональная основа танца. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Звук как наименьший строительный элемент музыкальной речи. Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность. Музыкальная фраза, предложение и тема. Расчлененность и связность музыкальной речи. Мелодический рисунок. Динамика как одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке, «динамичный ритм». Мелодия и аккомпанемент. Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом в других. Одночастная и двухчастная формы. Джазовый квадрат, повтор и другие понятия как основные методы построения танцевальной музыки. Понятие о метре (музыкальном размере). Двух-, трех- и четырехдольные метры – основные музыкальные размеры танцевальной музыки. Длительности:  $1/2$ ,  $1/4$ ,  $1/8$ ,  $1/16$ ; сильные и слабые доли. Затакт. Синкопа. Темп, ритм, ритмический рисунок. Легато, стаккато. Инструментовка (оркестровка), аранжировка. Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодии, ритма и темпа музыки. Музыкальная тема и художественный образ.

*Ритмические раскладки и длительности*

Название танца	Муз. размер	К-во тактов в мин	Ритмические раскладки и длительности	Уданные доли
Медленный вальс	3/4	29–30	1, 2, 3 ¼ ¼ ¼      М Б Б М      Б Б М М ¼ ¼ ¼      ¼ 1/8 1/8 ¼      1/8 1/8 ¼ ¼	1
Танго	2/4	32–34	М М    Б Б М    Б Б Б Б    Б и Б ¼ ¼    1/8 1/8 ¼    восьмые    1/16 1/16 1/8	1,2
Венский вальс	3/4	60	1, 2, 3, ¼ ¼ ¼	1
Быстрый фокстрот (квикстеп)	4/4	50–52	ММ    ББМ    МББ    Б Б Б Б    М Б и Б ½ ½    ¼ ¼ ½    ½ ¼ ¼    ¼ ¼ ¼ ¼    ½ 1/8 1/8 ¼	1,3
Самба	2/4	50–52	1, а, 2    1, а, 2, а, 1, а, 2 3/16 1/16 4/16    3/16 1/16 3/16    1/16 3/16 1/16 3/16 М Б Б    Б Б М ¼ 1/8 1/8    1/8 1/8 ¼ М ББББББББ ММ      ММ Б Б М ¼    восьмые    ¼ ¼      ¼ ¼ 1/8 1/8 ¼	2
Румба	4/4	26–27	Б Б М 2 и 3 4 1 ¼ ¼ ½ 1/8 1/8 ¼ ¼ ¼	4
Ча-ча-ча	4/4	30–32	2, 3, 4 и, 1    2, и, 3 и 4 и 1    2 и 3 4 и 1 ¼ ¼ 1/8 1/8 ¼    восьмые    1/8 1/8 ¼ 1/8 ¼ ¼	1
Джайв	4/4	41–44	1, 2, 3, а, 4, (3, а, 4); ¼ ¼ 3/16 1/16 4/16 3/16 1/16 4/16 1, а, 2, 3, а, 4, 3, а, 4 3/16 1/16 4/16 3/16 1/16 4/16 3/16 1/16 4/16 Б Б Б Б    ММММ ¼ ¼ ¼ ¼    ½ ½ ½ ½ М М Б Б М    Б Б М Б Б М ½ ½ ¼ ¼ ½    ¼ ¼ ½ ¼ ¼ ½	1, 3 или 2, 4 или 1, 2, 3, 4

*Практические занятия*

Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания музыки, определение на слух музыкального размера и ритма. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой; дирижирование).

*Раздел II.*  
*АЗБУКА ТАНЦА*

Изучение танцев требует предварительной подготовки. Прежде всего, это теоретические знания и техническая подготовленность к восприятию изучаемого материала. Большинство занятий должно начинаться с упражнений.

Упражнения необходимы для:

- а) подготовки опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения к предстоящей физической нагрузке;
- б) выработке правильной осанки – постановка корпуса, головы, рук, ног;
- в) развития необходимых физических качеств: ловкости, координации, выносливости, гибкости, силы мышц, укрепления связок;
- г) усвоения ритмических рисунков изучаемых танцев;
- д) для подготовки к восприятию нового материала.

Изучение нового материала должно базироваться на предварительно сформированных двигательных навыках.

*Примерный перечень специальных упражнений,  
способствующих лучшему освоению техники бального танца*

**1. Для быстрого фокстрота:**

- 1.1. Шаг вперед с П.Н. с каблука, вернуть вес на Л.Н., подтягивая П.Н. каблуком;
- 1.2. То же с Л.Н.;
- 1.3. Вынос П.Н. назад от бедра, без переноса веса;
- 1.4. То же с Л.Н.;
- 1.5. Вынос П.Н. назад, с последующим переносом веса;
- 1.6. То же с Л.Н.;
- 1.7. Ход лицом по кругу по линии танца;
- 1.8. Ход по кругу спиной;
- 1.9. Ход по кругу парами в учебной позиции (соединив две руки) лицом и спиной;
- 1.10. То же с контактом корпуса, не соединяя рук;
- 1.11. Ход парами в танцевальной позиции лицом и спиной;
- 1.12. Брашстеп с П.Н. вперед и подставить Л.Н.;
- 1.13. Правый и левый повороты на шассе, шаг назад и подставка без переноса веса;
- 1.14. Каблучный поворот вправо;
- 1.15. Боковое шассе налево;
- 1.16. То же направо с Л.Н.;
- 1.17. Локстеп вперед и назад, добавляя один шаг.

**2. Для медленного вальса:**

- 2.1. Стоя в шестой позиции, опускаться и подниматься;

- 2.2. Шаг вперед с правой ноги, подтягивая левую ногу, шаг назад с левой ноги, подтягивая правую ногу (опускаясь на 1, поднимаясь на 2,3, в конце – снижения);
- 2.3. То же с левой ноги;
- 2.4. Шаг в сторону с правой ноги, подтягивая левую ногу, с опусканием и подъемом. Наклон на 2,3;
- 2.5. То же с Л.Н.;
- 2.6. «Правый квадрат»;
- 2.7. «Левый квадрат»;
- 2.8. «Большой правый квадрат»;
- 2.9. «Большой левый квадрат».

Используются также упражнения 1–11 быстрого фокстрота.

### **3. Для танго:**

- 3.1. Ход вперед по маленькому кругу, поворачиваясь влево;
- 3.2. «Левый квадрат» (корте вперед и назад);
- 3.3. «Большой левый квадрат»;
- 3.4. «Левый развернутый квадрат»;
- 3.5. «Левый открытый развернутый квадрат»;
- 3.6. «Левый развернутый квадрат назад»;
- 3.7. «Левый открытый развернутый квадрат назад»;
- 3.8. «Рок» (покачивание вперед и назад).

### **4. Для венского вальса:**

- 4.1. Правый развернутый квадрат;
- 4.2. Левый развернутый квадрат с закрепиванием;
- 4.3. Перемены с П.Н. и с Л.Н.

### **5. Для самбы:**

- 5.1. Небольшие приседания на 1 и 2 ударах, после подъема на «и» ноги вместе;
- 5.2. Основное движение с правой и с левой ног;
- 5.3. Виск направо и налево;
- 5.4. Ход на месте с правой и с левой ног;
- 5.5. Ход самбы по одному;
- 5.6. Променадный ход в парах;
- 5.7. Корта джака с П.Н. вперед и с Л.Н. назад;
- 5.8. Поступательная бота фога лицом и спиной;
- 5.9. Вольта направо и налево.

### **6. Для ча-ча-ча:**

- 6.1. Перенос веса с ноги на ногу, выгибая колени назад, делая тазом восьмерку;
- 6.2. Открытое шассе влево - вправо (таймстеп);
- 6.3. Основное движение без поворота и с поворотом влево;
- 6.4. «Чек»;
- 6.5. Рука к руке;



- 6.6. Полный поворот направо и налево;
- 6.7. Локк шассе вперед и назад;
- 6.8. Ронд шассе;
- 6.9. Хип твист шассе.

### **7. Для румбы:**

- 7.1. Перенос веса с ноги на ногу, с движением бедер из стороны в сторону;
- 7.2. То же, но левая нога впереди, делая тазом «восьмерку»;
- 7.3. Основное движение без поворота и с поворотом;
- 7.4.–7.6. См. упражнения для ча-ча-ча;
- 7.7. «Кукарача» направо и налево;
- 7.8. «Кукарача» вперед и назад;
- 7.9. Боковой ход влево и вправо;
- 7.10. Ход вперед и назад.

### **8. Для джайва:**

- 8.1. Открытое шассе направо и налево;
- 8.2. Открытое шассе вперед и назад;
- 8.3. То же делая вместо шассе локк;
- 8.4. Два шассе вперед – два шассе назад;
- 8.5. Болл чейндж;
- 8.6. Свивлы с носка на каблук, держась за опору;
- 8.7. «Тяни-толкай», держась за опору.

## *Раздел III.*

### ТАНЦЫ

#### **II класс**

#### **Задачи:**

1. Сформировать у учащихся четкое представление о ритмической основе каждого танца.
2. Научить учащихся ориентироваться в танцевальном зале.
3. Дать понятие о работе стоп, колен, рук, корпуса, движений от опорной ноги.

#### **Что изучается**

##### **Европейские танцы.**

##### Медленный вальс:

1. Перемена направления с правой и левой ног,
2. Правый поворот.

##### **Латиноамериканские танцы.**

##### Ча-ча-ча:

1. Основной шаг,
2. Натуральное раскрытие.

**Социальные танцы.**АвтостопСерпантинШагай-шагай«Стирка белья»Блюз – 1-й рисунокРилио – основное движениеКонькобежцыКадрильДетская полька

Итоговое занятие можно провести в виде сдачи выученного материала на «золотую», «серебряную», «бронзовую» медали.

**III класс****Задачи:**

1. Постановка учащихся в пару. Поддержки в европейских и латиноамериканских танцах.
2. Точки контакта в паре. Ведение.
3. Особое внимание уделять работе над сохранением баланса при перемещении на танцевальной площадке.

**Что изучается****Европейские танцы.**Медленный вальс:

1. Левый поворот,
2. Наружная перемена.

Квикстеп:

1. Локстеп вперед,
2. Локстеп назад,
3. Четвертные повороты.

**Латиноамериканские танцы.**Ча-ча-ча:

1. Рука к руке,
2. Спот поворот влево и вправо,
3. Три ча-ча-ча.

Джайв:

1. Основное фоллэвэй движение,
2. Основной шаг на месте,
3. Смена мест слева направо,
4. Смена мест справа налево.

**Социальные танцы.**Хали-галиКомпозиция дискоБлюз – 2, 3-й рисункиРилио – 2, 3, 4-й рисункиПалеграс

Итоговое занятие можно провести в форме конкурса.

## IV класс

### **Задачи:**

1. Продолжить совершенствовать работу корпуса.
2. Сформировать понятие «свинг», «свей».
3. Расширение диапазона социальных танцев.

### **Что изучается**

#### **Европейские танцы.**

##### Медленный вальс:

1. Виск,
2. Правый спин поворот,
3. Шассе из ПП.

##### Танго:

1. Поступательное звено,
2. Поступательный боковой шаг.

##### Венский вальс:

1. Правый поворот.

##### Квикстеп:

1. Левое шассе,
2. Поступательное шассе,
3. Правый поворот,
4. Типль-шассе ВП.

#### **Латиноамериканские танцы.**

##### Самба:

1. Боковой самба ход,
2. Виски вправо и влево,
3. Променадный самба ход,
4. Самба ход на месте,
5. Самба лок.

##### Ча-ча-ча:

1. Алемана,
2. Веер,
3. Закрытый хип-твист,
4. Нью-йорк,
5. Таймстеп,
6. Хоккейная клюшка.

##### Румба:

1. Основное движение,
2. Раскрытие,
3. Спот поворот влево и вправо.

##### Джайв:

1. Американский спин поворот,
2. Смена рук за спиной,
3. Шаги,
4. Хлыст.

**Линейные танцы.**

Травольта  
Спринт

**Социальные танцы.**

Блюз – 4-й рисунок

Сударушка

Полька – новый вариант

Итоговое занятие можно провести в форме конкурса.

**V класс****Задачи:**

1. *Тщательный разбор работы стопы и колена в европейской программе.*
2. *Ввести понятие «ведущая сторона».*
3. *Работа над сохранением баланса.*
4. *Определение понятий «баунс», «контракция».*

**Что изучается****Европейские танцы.**Медленный вальс:

1. Двойной левый спин поворот,
2. Левое корте,
3. Перемена хезитейшн.

Танго:

1. Закрытый променад,
2. Левый поворот на поступательном боковом шаге,
3. Открытый левый поворот, дама – в линию с закрытым окончанием,
4. Открытый левый поворот, дама – сбоку с закрытым окончанием,
5. Открытый променад.

Венский вальс:

1. Правый поворот.

Медленный фокстрот:

1. Перо шаг,
2. Правый поворот,
3. Тройной шаг.

Квикстеп:

1. Бегущее окончание,
2. Зигзаг,
3. Правый поворот с задержкой,
4. Правый спин поворот.

**Латиноамериканские танцы.**Самба:

1. Бота фого в ПП и контр ПП,
2. Бота фого в продвижении,
3. Левый поворот.

Ча-ча-ча:

1. Аида,

2. Натуральный волчок,
3. Открытый хип твист,
4. Спираль.

Румба:

1. Алемана,
2. Закрытый хип твист,
3. Кукарача,
4. Рука к руке.

Джайв:

1. Обратный хлыст,
2. Стоп энд гоу,
3. Троувэй хлыст.

**Линейные танцы.**

В стиле рэп, диско, кантри

**Социальные танцы.**

Блюз – полная композиция

Мамбо

Русский лирический

Итоговое занятие можно провести в форме конкурса.

## VI класс

**Задачи:**

1. *Определить особенности положения корпуса при исполнении движений спиной по линии танца.*
2. *Исследования источников появления специфических элементов в бальных танцах.*
3. *Знакомство с танцами народов мира.*

## Что изучается

**Европейские танцы.**

Медленный вальс:

1. Виск назад,
2. Внешний спин,
3. Крыло,
4. Открытый импитус поворот,
5. Правый пивот.

Танго:

1. Корте назад,
2. Рок назад на ЛН,
3. Рок назад на ПН,
4. Рок поворот.

Венский вальс:

1. Левый поворот.

Медленный фокстрот:

1. Левая волна,
2. Левый поворот,
3. Плетение,

4. Смена направления.

Квикстеп:

1. Двойной левый спин,
2. Кросс шассе,
3. Левый пивот,
4. Смена направления.

**Латиноамериканские танцы.**

Самба:

1. Закрытые роки,
2. Корта джака,
3. Натуральный ролл \* ,
4. Разновидности движения «вольта»,
5. Теневые бота фого,
6. Ход крузадос.

Ча-ча-ча:

6. Обратный волчок,
7. Плечо к плечу,
8. Раскрытие из обратного волчка.

Румба:

1. Веер,
2. Поступательные шаги вперед и назад,
3. Правый волчок,
4. Сайд степ,
5. Хоккейная клюшка.

Джайв:

1. Болл чейндж,
2. Двойной закрешенный хлыст.

Пассодобль:

1. Аппель,
2. На месте,
3. Основное движение,
4. Променадное звено,
5. Шассе ВП и ВЛ с подъемом и без подъема.

**Социальные танцы.**

Фигурный вальс

Полонез

## VII класс

**Задачи:**

1. Продолжение работы над скоростью передвижения пар на танцевальной площадке.
2. Совершенствование работы опорной стопы.
3. Смысловая окраска элементов в латиноамериканских танцах.

---

\* Здесь и далее знаком \* отмечены фигуры, рассчитанные на более подготовленных учащихся.

#### 4. *Артистизм, его роль в дуэтном танце.*

### **Что изучается**

#### **Европейские танцы.**

##### Медленный вальс:

1. Кросс хезитейшн,
2. Лок назад,
3. Наружный спин,
4. Открытый телемарк,
5. Поворотный лок.

##### Танго:

1. Открытый променад назад,
2. Правый променадный поворот,
3. Правый твист поворот,
4. Променадное звено,
5. Фо степ.

##### Венский вальс:

1. Правый и левый повороты.

##### Медленный фокстрот:

2. Импетус поворот,
3. Правое плетение,
4. Правый твист поворот,
5. Правый телемарк,
6. Телемарк,
7. Ховер перо,
8. Ховер телемарк.

##### Квикстеп:

1. Быстрый открытый левый поворот,
2. Кросс свивл,
3. Левый шассе поворот,
4. Поступательное шассе ВП,
5. Фиш тейл\*.

#### **Латиноамериканские танцы.**

##### Самба:

1. Аргентинские кроссы,
2. Открытые роки,
3. Променадный бег.

##### Ча-ча-ча:

1. Кросс бэйзик,
2. Кубинские брэйки,
3. Леска спиннинга,
4. Турецкое полотенце.

##### Румба:

1. Аида,
2. Левый волчок,
3. Спираль.

##### Джайв:

1. Ветряная мельница,

2. Испанские руки\*,
3. Раскручивание,
4. Цыплячий ход.

Пассодобль:

8. Атака,
9. Восемь,
10. Разлука,
11. Шестнадцать.

**Социальные танцы.**

Мазурка

## VIII класс

**Задачи:**

1. Активная работа над работой корпуса.
2. Работа над эмоциональной окраской элементов.
3. Совершенствование «ведения» в паре.
4. «Весовое» взаимодействие в паре.

### Что изучается

**Европейские танцы.**

Медленный вальс:

1. Дрэг хезитейшн,
2. Плетение из ПП,
3. Плетение,
4. Телемарк.

Танго:

1. Браш тэп,
2. Наружный свивл,
3. Основной левый поворот,
4. Фоллэвэй променад.

Венский вальс:

1. Левый поворот,
2. Перемена с правого на левый поворот,
3. Перемена с левого на правый поворот.

Медленный фокстрот:

1. Наружный свивл,
2. Открытый телемарк,
3. Плетение из ПП,
4. Топ спин.

Быстрый фокстрот:

1. Бегущий правый поворот,
2. Ви-6,
3. Левый пивот\*,
4. Четыре быстрых бегущих.

**Латиноамериканские танцы.**

Самба:

1. Контра бота фого,



2. Коса,
3. Мэйпоул(непрерывный вольтовый поворот),
4. Раскручивание,
5. Роки назад.

Ча-ча-ча:

1. Возлюбленная,
2. Следуй за лидером,
3. Смены ног,
4. Усложненные хип твисты.

Румба:

1. Альтернативное основное движение,
2. Кики вокс\*,
3. Открытый хип твист.

Пассодобль:

1. Большой круг,
2. Открытый променад,
3. Променады,
4. Проход,
5. Экар\*.

Джайв:

1. Кёлли вип\*,
2. Простой спин.

**Социальные танцы.**

Чарльстон

**IX класс**

**Задачи:**

1. Знакомство с допустимыми позировками в европейских танцах.
2. Работа над сохранением баланса в паре.
3. Отработка техники шагов исполняемых элементов.
4. Знакомство с понятием «игра с ритмом».

**Что изучается**

**Европейские танцы.**

Медленный вальс:

1. Закрытое крыло,
2. Изогнутое перо,
3. Изогнутый тройной шаг,
4. Левый виск,
5. Левый пивот,
6. Правая шпилька.

Танго:

1. Ландж,
2. Охота,
3. Перемена фо степ,
4. Фоллэвэй фо степ.

Венский вальс – перемены назад.

Медленный фокстрот:

1. Открытый импетус поворот,
2. Телемарк,
3. Левый фоллэвэй,
4. Слип пивот,
5. Правый ховер телемарк.

Быстрый фокстрот:

1. Импетус поворот,
2. Наружный спин,
3. Открытый импетус поворот,
4. Открытый телемарк,
5. Телемарк.

**Латиноамериканские танцы.**

Самба:

2. Пивоты,
3. Правый ролл.

Ча-ча-ча:

1. Тайм степ в ритме гуапача,
2. Следуя за лидером.

Румба:

1. Роуп спиннинг,
2. Скользящие дверцы,
3. Усложненный хип твист,
4. Фэнсинг.

Пассодобль:

1. Бандерильи,
2. Вращения в продвижении из ПП и контр ПП\*,
3. Обратный фоллэвэй,
4. Синкопированная разлука,
5. Твисты,
6. Удар пики,
7. Шассе плащ.

Джайв:

1. Носок каблук,
2. Флики в брейк.

**Социальные танцы.**

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

В результате освоения программы факультативных занятий «Бальный танец» учащиеся должны *знать*:

- специальную лексику;
- основные виды бальных танцев;
- базовые фигуры бальных танцев.

Учащиеся должны *уметь*:

- точно и выразительно исполнять основные движения бального танца;
- артистично двигаться под музыку;
- создавать композиции из базовых фигур.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альфонсо, П.К. Искусство танца фламенко/ П.К.Альфонсо. – М.: Искусство, 1984.
2. Бальные танцы / ред. М.Жиламене. – Рига, 1954.
3. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
4. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б.Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
5. Звезды над паркетом (Газета для танцоров) / изд. Н.Кульбеда, ред. С.Акуленок.
6. Кнорова, Е.В. Танцевальные кружки для старших школьников / Е.В.Кнорова, В.Н.Светинская. – М.: Академия пед. наук, 1958.
7. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Е.В.Воронина. – Ярославль, 2000.
8. Пересмотренная техника европейских танцев / пер. с англ. и ред. Ю.Пина. – СПб., 1993.
9. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев / пер. с англ. и ред. Ю.Пина. – СПб., 1993.
- 10.Imperial Society of Teachers of Dancing. «The Ballroom Technigue».
- 11.Alex Moore «Ballroom Dancing».
- 12.Imperial Society of Teachers of Dancing. «The Revised Technigue of Latin-American Dancing».
- 13.Walter Laird «Technigue of Latin-Dancing».

## СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

### Пояснительная записка

Основной **целью** факультативных занятий «Современный танец» является формирование у учащихся практических умений в сфере современной хореографии.

Программа рассчитана на 8 лет обучения (II–IX классы).

Программа предусматривает усвоение учащимися материала на практических занятиях, где решаются следующие **задачи**:

- краткое ознакомление с историей различных направлений современной хореографии;
- ознакомление с основными стилями современного танца;
- овладение навыками исполнения движений в различных стилях современного танца;
- развитие артистичности учащихся.

Программный материал изложен по принципу возрастающей трудности.

Данная программа предоставляет педагогам достаточную свободу в варьировании материала, в последовательности его изучения и т.д. Следует, однако, учитывать степень подготовленности учащихся и соблюдать соразмерность разделов каждого занятия.

Подбор музыкального материала полностью зависит от задач занятия и его построения. Рекомендуется для разогрева использовать ритмическую музыку свингового характера размера 2/4, однако возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов, спиралей торса. Главное в музыкальном материале – простая мелодия и постоянный ритм, не усложненный модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов. Во II–IV классах музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп-музыка, джазовая музыка, симфо-джаз, рок-музыка, музыкальный материал из мюзиклов и музыкальных фильмов. Комбинация или упражнение не обязательно должны точно соответствовать зафиксированному музыкальному отрывку. Стоит предостеречь педагогов от увлечения иноязычным песенным материалом.

В результате работы по программе «Современный танец» учащиеся должны *знать*:

- специальную терминологию;

- основные сведения по истории современного танца;
  - основные стили и жанры современной хореографии.
- Учащиеся должны *уметь*:
- исполнять основные движения современного танца;
  - грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
  - отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
  - исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

## СОДЕРЖАНИЕ

### II класс

Первый этап обучения современному танцу в учреждениях общего среднего образования предусматривает формирование у учащихся потребности в специфической двигательной активности. Основное внимание уделяется подготовке мышечного и связочного аппарата учащихся. С этой целью используются упражнения хореографической гимнастики.

Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды. Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибания) при закрепленных звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

#### *Приблизительный перечень упражнений для изучения*

Комплекс динамических упражнений на гибкость:

1. И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:
  - 1) опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;
  - 2) на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок

при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное;

3) удерживать конечное положение от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно).

**2. И.П.** – конечное положение предыдущего упражнения:

1) медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола;

2) удерживать позу от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно);

3) медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги;

4) принять позу упражнения 1, расслабиться.

**3. И.П.** – лечь на живот, повернув голову влево (вправо), руки вдоль туловища:

1) лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника;

2) позу удерживать 10–30 секунд;

3) медленно принять И.П.

**4. И.П.** – сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась возле паха, а колено было прижато к полу:

1) на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню;

2) наклонить голову вперед и опереться подбородком в грудь, спину держать прямо;

3) выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть живот;

4) удерживать позу на задержке дыхания 0,5 минуты, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания еще 1-2 раза;

5) выдохнуть, поднять голову, опустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и вытянуть согнутую ногу;

6) выполнять упражнения с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

**5. И.П.** – лечь на живот, ноги вместе, носки вытянуты, подбородок упирается в пол, ладонями согнутых рук опереться в пол на линии плеч:

1) на вдохе медленно поднять голову и верхнюю часть туловища как можно больше вверх-назад, не отрывая от пола нижнюю часть живота (ниже пупка) и прогнуться;

2) зафиксировать позицию, постепенно увеличивая ее продолжительность от 5–6 до 30 секунд;

3) не сдвигая рук и ног, медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, и сосредоточить взгляд на пятке левой ноги;

4) зафиксировать позицию до 30 секунд и повторить ее в другую сторону;

5) медленно вернуться в положение первой позиции, максимально прогнуться, не отрывая нижней части живота от пола, и удерживать позу от 5 до 30 секунд;

6) медленно вернуться в И.П.

Выполнить упражнение в другую сторону. Дыхание произвольное.

**6. И.П.** – сидя на полу, ноги вытянуть вперед, затем левую ногу отвести в сторону и согнуть в коленном суставе так, чтобы левое бедро было перпендикулярно правой ноге сзади:

1) на выдохе наклониться вперед правым боком, левой рукой захватить пальцы ступни правой ноги, а правое предплечье расположить на полу вдоль правой голени;

2) удерживать позу в течение 10–30 секунд;

3) выпрямить туловище, захватить двумя руками левое колено и на выдохе выполнить к нему наклон, опускаясь все ниже и ниже;

4) зафиксировать туловище в предельном наклоне на 10–30 секунд и затем выпрямить его;

5) выполнить разворот туловища через левое плечо, подав правое плечо вперед, и захватить двумя руками пятку левой ноги, удерживать это положение в течение 10–30 секунд;

6) левой рукой захватить голень левой (согнутой в колене) ноги и медленно, опираясь на правую руку, лечь на спину;

7) удерживать позу в течение 10–60 секунд;

8) вытянуть левую ногу вперед, расслабиться.

Выполнить упражнение в другую сторону.

**7. И.П.** – сидя на полу, ноги вперед:

1) сгибая левую ногу в коленном суставе, захватить ее левой рукой за нижнюю часть голени и положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро;

2) с помощью правой руки выполнить круговые движения левой ступней влево и право;

3) взявшись за левую ступню двумя руками, подтяните ее к животу, груди, голове, затем вновь опустите на бедро;

4) на выдохе выполнить наклон туловища вперед, руками захватить правую ступню, стараясь грудью, не сгибая спины, лечь на бедро и достать подбородком колено;

5) удерживать конечное положение 10–30 секунд;

6) выпрямиться, вытянуть левую ногу, расслабиться.

Выполнить упражнения на другую ногу, затем лечь на спину и расслабиться.

**8. И.П.** – лежа на спине, с глубоким вдохом поднять руки и положить их за голову, на спокойном выдохе медленно сесть:

- 1) на следующем выдохе нагнуться и взяться обеими руками за стопы;
- 2) вытягивая голову вперед-вверх, выпрямить спину и в этом положении выполнить несколько вдохов;
- 3) на выдохе наклониться еще больше и прижать подбородок к коленям, стараясь согнуться в тазобедренных суставах;
- 4) удерживать позу от 10–15 секунд до 1 минуты, ноги в коленях не сгибать, если эта позиция удерживается до 30 секунд, то в нижнем положении следует задержать дыхание;
- 5) вдохнуть, не расцепляя рук поднять голову вверх и постараться прогнуть спину;
- 6) зафиксировать конечное положение на несколько секунд;
- 7) медленно выпрямить туловище только за счет работы мышц спины;
- 8) лечь на спину, расслабиться.

**9. И.П.** – стать на колени, свести вместе голени так, чтобы носки были вместе, а пятки – врозь и сесть ягодицами на пятки, спина прямая, руки положить на колени:

- 1) развернуть ступни в стороны и сесть между ними на пол, не разводя колени;
- 2) выдержать позу в течение 1–3 минут;
- 3) на выдохе, взявшись руками за лодыжки, медленно и осторожно, опираясь на локти, лечь на спину;
- 4) удерживать позу от 1 до 3 минут; дыхание ровное, спокойное, внимание при этом сконцентрировать на области живота;
- 5) осторожно и медленно, опираясь на руки, поднять туловище до вертикального положения, ноги вытянуть вперед и сесть;
- 6) лечь на спину, расслабиться.

**10. И.П.** – сидя на полу, ноги вытянуты вперед и слегка расставлены:

- 1) сгибая левую ногу в коленном суставе, подтянуть руками левую ступню к правому бедру так, чтобы пятка находилась у паха, а подошва прижималась к правому бедру;
- 2) сгибая правую ногу в коленном суставе, подтянуть ступню пяткой к паху и положить между бедром и голенью левой ноги (вариация позы «лотос»);
- 3) выдержать позу от 1 до 5 минут, держа спину прямой;
- 4) перенести правую ступню через левое бедро и поставить подошвой на пол пяткой у бедра, а пальцами перед коленом;
- 5) на выдохе завести левое плечо за правое колено, ухватиться левой рукой за ступню правой ноги и повернуть туловище вправо;



б) согнутую в локтевом суставе руку завести за спину на уровне талии и повернуть туловище вправо до максимума; голову при этом также повернуть как можно больше вправо;

7) удерживать позу до 1 минуты; дыхание произвольное;

8) принять И.П. и выполнить упражнение в другую сторону.

**11.** И.П. – лечь на живот, ноги свести вместе, подбородок опустить на пол, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх:

1) раздвинув ноги немного в стороны, на выдохе согнуть их в коленных суставах и, не отрывая бедер и подбородок от пола, захватить руками лодыжки или стопы в подъеме;

2) сделать вдох и на выдохе, прогнувшись, поднять верхнюю часть туловища и бедра, балансируя на нижней части живота;

3) отклонить голову вверх-назад и максимально прогнуться, стараясь подтянуть плечи и лодыжки друг к другу;

4) свести колени и лодыжки, выдержать паузу до 2 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное, можно покачиваться на животе вперед-назад в такт дыханию;

5) на выдохе – принять И.П. и расслабиться.

**12.** И.П. – перевернуться и лечь на спину, вдохнуть и на выдохе сесть, прямые ноги максимально развести в стороны:

1) на выдохе наклониться вперед и захватить руками ступни ног;

2) вдохнуть и на выдохе постараться увеличить наклон туловища вперед, выпрямив спину и не сгибая ноги в коленных суставах;

3) удерживать позу до 2 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное;

4) выпрямить туловище, свести ноги вместе, лечь на спину и расслабиться.

**13.** И.П. – встать на колени, развести ступни в стороны, сесть на пол между пяток, опираясь на внутреннюю поверхность голени и ступней:

1) положив руки сверху на колени, зафиксировать позу до 1–2 минут;

2) вытянуть ноги вперед, лечь на спину и расслабиться.

**14.** И.П. – сесть, колени вперед:

1) подтянуть ступни к себе, сгибая ноги в коленных суставах;

2) соединить подошвы ступней между собой и опустить колени, насколько это возможно;

3) соединив пальцы рук в замок, захватить руками пальцы ног и подтянуть пятки еще ближе к себе;

4) надавливая локтями и предплечьями на голени, прижать колени к полу;

5) вдохнуть, на выдохе нагнуться и затем опустить голову, стараясь коснуться лбом пола перед носками ног;

б) зафиксировать позу 1–2 минуты, дыхание спокойное, равномерное;

7) на выдохе – выпрямиться, вытянуть ноги вперед, лечь на спину и расслабиться.

**15. И.П.** – принять упор на коленях, кисти впереди плеч:

- 1) подавая таз назад, опустить плечи и согнуть руки;
- 2) подать плечи вперед-вверх, прогнуться (движением кошки, пролезающей под забор);
- 3) подать таз назад до И.П.;
- 4) повторить упражнение 10–15 раз, обращая внимание на непрерывное движение плеч по кругу;
- 5) подав таз назад, сесть на пятки, плечи опустить, опереться об пол лбом, предплечьями и ладонями;
- 6) зафиксировать позу 1 минуту;
- 7) выпрямить туловище до вертикали, развести пятки в стороны и сесть на носки стоп;
- 8) можно выполнить дыхательные упражнения.

При выполнении динамических и статических упражнений можно их видоизменять, в зависимости от исполнения, варьируя положением корпуса, конечностей, стопы, изменяя суставные углы, ритм исполнения и продолжительность.

Упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе:

а) «Лягушка»:

- корпус тела держится вертикально;
- лежа на спине;
- лежа на животе.

Упражнения выполняются как с партнером, так и самостоятельно. При выполнении упражнения учащийся сам контролирует степень развода коленей или силу давления на колени; после выполнения упражнения необходимо медленно и аккуратно свести колени вместе (бедро вертикальны), а затем прижать их к груди.

б) «Плие»:

- «гранд плие»,
- «деми плие»,
- «плие» у стены, с партнером, прилагающим усилие в области таза;

в) И.П. – лежа на спине, ягодицы касаются стены, ноги разведены в стороны и пятки касаются стены тоже. Полная релаксация ног, лежать до 3 минут, затем медленно свести ноги до вертикального положения, согнуть в коленях и колени прижать к груди (можно работать с дополнительным весом).

Хорошо способствуют укреплению позвоночника наклоны вперед из положения стоя, вращение таза влево и вправо из стойки ноги врозь, круговые движения туловищем из этого же положения, прогибы назад, «мостик»:

- а) прогиб из положения лежа на животе с выпрямлением рук;

б) И.П. – лежа на спине, подъем ног (прямых) и последующее опускание их за головой с касанием пола носками;

в) прогибы и «закругление» спины из положения упор на коленях.

### III класс

Учащиеся продолжают изучать движения хореографической гимнастики и начинают знакомиться с терминологией современного танца.

*Примерный перечень движений и элементов упражнений для занятий*

Основные позиции, положения и функции рук и ног в современном танце.

Руки имеют максимальную возможность движения:

➤ руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (вперед, вверх, сзади);

➤ каждая часть руки – кисть, предплечье, пальцы – может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой;

положения кисти – вытянутая, сокращенная (flex);

локоть – вытянут, округлен.

Позиции и положения рук:

➤ нейтральное, или подготовительное, положение;

➤ press-position;

➤ первая позиция;

➤ вторая позиция;

➤ третья позиция.

Двойная функция ног: передвижение тела в пространстве и выполнение самостоятельных движений.

Позиции ног:

первая позиция (параллельная; аут-; ин-);

➤ вторая позиция (параллельная, аут-; ин-);

➤ третья позиция (аналогична классической);

➤ четвертая (аут-; параллельная);

➤ пятая (аут-; параллельная);

Положения стопы point и flex:

grancé и kick.

Шаги.

Шаги (исполняются по кругам и диагонали): мягкий шаг, ходьба на носках, высокий шаг, острый шаг, приставной шаг (шаг польки), тройной шаг (шаг вальса).

Волна: прямая (лицом к станку), боковая (одной рукой за станок).

Взмахи руками с волной: целостный взмах, поднимая руки вперед, целостный взмах в прогибе назад.

Упражнения для развития осанки: наклоны головой, повороты головы, вращение головы.

Упражнения для плечевого пояса: круг плечами вперед, назад; круг плечами в разных ритмах.

Упражнения для мышц корпуса: повороты верхней части тела, смещение верхней части тела.

Упражнения для бедер: восьмерка бедрами, пережат бедер (лодочка).

Наклоны и прогибы на прямых ногах (широкая II позиция), боковой наклон на одной согнутой ноге (широкая II позиция); наклон вперед к ногам; наклон вперед с прогибом; круг корпусом (ноги в широкой II позиции).

Большие батманы у станка: вперед из положения работающая нога сзади на полу; в сторону (лицом к станку); назад (с одновременным наклоном корпуса вперед).

Упражнения для развития координации на месте, в пространстве.

#### IV класс

Учащиеся продолжают знакомиться со специальной терминологией. В урок вводится раздел «изоляция».

*Примерный перечень движений и элементов упражнений для занятий*

Упражнения на изоляцию.

Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.

Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.

Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll.

Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

Шаги с вынесением бедра (манекенщица): по прямой и диагонали, по прямой с поворотом.

Шаги с продвижением на demi plie (шаги танца модерн): по диагонали; по диагонали с поворотом.

Прямая волна на середине зала, боковая волна на середине зала. Наклоны корпуса, сидя в полушпагате: вперед между ног, к каждой ноге по очереди.

Упражнения из положения на коленях с упором на руки: прогибы корпуса; батманы назад.

Свободное вращение головы (тренинг освобождения мышц шеи), вращение плечами (тренинг овладения мышцами плечевого пояса): противовращение плеч, вращение верхней половиной корпуса.

Разработка гибкости позвоночника: круговое движение расслабленного корпуса спереди – в сторону; назад – вперед.

Разработка подвижности бедер: опускание и поднятие одного бедра, круговое движение бедер.

Уровни.

Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа». Frog-position.

Упражнения стэтч-характера в различных положениях.

Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.

Упражнения на contraction и release в положении «сидя».

Твист и спирали торса в положении «сидя».

Движения изолированных центров.

### V класс

Учащиеся овладевают техникой исполнения основных движений современного танца. Вводятся новые технические понятия «импульс», «волна», разогрев с использованием различных уровней, комплексы изоляций, сочетания различных ритмов во время движения, комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя», упражнения стэтч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка», комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров, танцевальные этюды.

*Примерный перечень движений и элементов упражнений для занятий*

Упражнения на изоляцию.

Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.

«Импульс» и «волна». «Импульс» – показатель точки возникновения движения и его энергии. Волна – распространитель начатого «импульсом» движения и показатель его направления.

Возникновение «импульса» в разных частях тела: «импульс» (руки) прямо; «импульс» (руки) в сторону; «импульс» ноги.

«Волна»: волна руки, волна ног-корпуса-головы-рук; волна бедер-ног; сквозная волна.

Разогрев.

Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)

Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стэтч-характера, наклоны и твисты торса.

Упражнения для позвоночника.

Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.

Contraction, release, high release. Положения arch, low back, curve и body roll («волна» – передняя, задняя, боковая).

Упражнения на координацию.

Свинговое раскачивание двух центров.

Параллель и оппозиция в движении двух центров.

Принцип управления, «импульсные цепочки».

Координация движений рук и ног, без передвижения.

Кросс. Перемещение в пространстве:

Flat step;

Camel walk.

Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.

Шаги по квадрату.

Шаги с мультипликацией.

Основные шаги афротанца.

Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.

Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.

Прыжки: hop, jump, leap.

## VI класс

Продолжается разработка мышечной свободы как основы пластики. Усложнение техники исполнения за счет сочетания ритмов во время движения. Вводятся понятия «жанр», «стиль» танца. Изучаются танцевальные движения и комбинации стиля «диско».

Разогрев.

Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Изоляция.

Голова: соединение движений головы с движениями двух других центров.

Плечи: соединение с движениями других центров.

Пелвис: разноритмические комбинации.

Руки: соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.

Руки: jazz hand; press position; locomotor.

Ноги: соединение в комбинации с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).

Координация.

Бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию.

Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.

Упражнения для позвоночника.

Соединение в комбинации движений, изученных ранее.

Использование падений и подъемов во время комбинаций:

Jack knife;

Hinge.

Уровни.

Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.

Перемещение из одного уровня в другой.

Кросс. Передвижение в пространстве:

шаг из танца «Ча-ча-ча»;

Latin walk;

Step ball change.

Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).

Использование contraction и release во время передвижения.

Стиль «диско».

Основные движения рук: переводы из положения в положение через промежуточные позиции.

Боковой переменный ход (шаг накрест с выносом ноги на полупальцы).

Приставные шаги вперед, назад, в сторону с двойной «волной» корпуса.

Движение на месте с выведением бедра.

Повороты на месте, с продвижением.

Простые и тройные ходы с броском ноги на 90° (и выше).

Скользкий ход вперед, в сторону, назад.

### VII класс

Усложнение техники движений за счет ускорения темпа в комбинациях. Особое внимание уделяется исполнительской манере.

Основные движения и комбинации «рок-н-ролл».

Основные положения рук – соло, в паре.

Соскок по VI позиции на полупальцах и выброс ноги вперед, в сторону на 35°, 45°, 90°.

Шассе на месте (из стороны в сторону), с продвижением.

Резкие приседания по VI позиции с разворотом корпуса и колен в разные стороны.

Развороты стопы с пятки на носок с продвижением в сторону.

Развороты согнутой ноги в воздухе из невыворотного в выворотное положение.

Выброс ноги вперед и поочередный соскок в VI позицию.

Переступания на месте – шаг назад в III позицию и переступание в этой же позиции на переднюю ногу.

Шаг вперед с акцентом на полупалец.

Развороты в паре: поворот девушки (юноши) под рукой на месте, с переходом в другую позицию; переход, меняясь местами, лицом (спиной) друг к другу; переход девушки за спиной юноши с переменной рук, с поворотом либо без поворота.

Заворачивание в «корзиночку» – девушка спиной к юноше и т.д.

### VIII класс

Изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, но полицентрически, полиритмически, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения.

*Примерный перечень движений для изучения*

Разогрев.

Изучаются все виды разогрева в комплексной форме. Время для разогрева максимально сокращается.

Изоляция.

Комплексы изоляций.

Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.

Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.



Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.

Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.

Руки: V-положения рук, jerk position, А-Б-В-положения рук. Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами.

Ноги: bruch, соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров.

Координация.

Трицентризм в параллельном направлении.

Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.

Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентированно и резко.

Упражнения для позвоночника.

Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве.

Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше.

Уровни.

Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

Кросс. Передвижение в пространстве.

Touch.

Шаги в модерн-джаз манере.

Шаги в рок-манере.

Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере.

Square.

Вращение как способ передвижения в пространстве.

Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.

Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

Комбинация или импровизация.

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.

«Хип-хоп».

Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа.

Principle step.

Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах).

Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону.

Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах.

Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.

Прыжки с раскрытием ног и поворотами в воздухе.

### IX класс

Более подробно изучаются следующие направления: джаз-танец, джаз-модерн, авангард-балет (французское направление), разновидности брейка (нижний, верхний, волновой и т.д.), стилизация народных и фольклорных танцев в различных ритмах, стилизация латиноамериканских танцев и другие направления. Большое внимание уделяется теоретическим аспектам современной хореографии.

Возникновение танца модерн в США и Германии в конце XIX века. Основоположники танца модерн – Ж.Далькроз и А.Дункан. Ведущий теоретик модерна – хореограф Р.Лабан. Осознание деятелями танца модерна необходимости синтеза выразительного танца с техникой классического танца и небалетной пантомимы. Драматически насыщенный танец. М.Грэхем.

Отечественный современный танец. Антуражный танец как основной жанр эстрадной хореографии с конца 1990-х годов. Бессюжетные танцы. Балет А.Духовой «Тодес» и особенности его исполнительской манеры. Современные белорусские коллективы эстрадного танца.

Разучивание различных танцевальных комбинаций и композиций с использованием любых музыкальных и хореографических стилей и с введением свободного хореографического текста (по выбору педагога).

Повторение всего теоретического и практического материала. Подготовка этюдов и номеров на основе всего программного материала.

#### *Примерный перечень движений для изучения*

Полиритмия и полицентрия. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении.

Упражнения для позвоночника.

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, твистов, contraction, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.

Партер.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и др.

Кросс. Передвижения в пространстве.

Повороты corkscraw turn, tour chaine на разных уровнях вращения (на полупальцах, на полной стопе, на demi-plie), штопорные вращения.

Использование всего пространства помещения. Шаги с координацией трех, четырех и более центров, шаги с использованием contraction и release, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Балет: энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1981. – 623 с.
2. Джазовые танцы / авт.-сост. Е.В.Динец. – Донецк: Сталкер, 2004. – 62 с.
3. Добровольская, Г.Н. Танец. Пантомима. Балет / Г.Н.Добровольская. – Л.: Искусство, 1975. –128 с.
4. Карчевская, Н.В. Эстрадный танец в контексте хореографического искусства Беларуси / Н.В.Карчевская: автореф. дис. ... канд. искусствоведения: 17.00.09 / БГУ культуры и искусств. – Минск, 2006. – 22 с.
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: этапы развития. Метод. техника / В.Ю.Никитин. – М.: ИД «Один из лучших», 2005; 2004. – 414 с.
6. Полятков, С.С. Основы современного танца / С.С.Полятков. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 77 с.
7. Ротерс, Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т.Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. – 176 с.
8. Тобнас, М. Растягивайся и расслабляйся / М.Тобнас, М.Стюарт; пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.
9. Шереметьевская, Н.Е. Танец на эстраде / Н.Е.Шереметьевская. – М.: Искусство, 1985. – 416 с.
10. Чурко, Ю.М. Линия, уходящая в бесконечность: субъективные заметки о современной хореографии / Ю.М.Чурко. – Минск: Полымя, 1999. – 224 с.