

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » августа, 2021 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
Медведева М.Н.
Приказ № 30 от «31» 08 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТАНЦА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 4 года

Авторы-составители:

Новиков Сергей Викторович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Казань, 2013

Содержание

1.	Пояснительная записка	Стр.3
2.	Учебно-тематический план и содержание программы 1 года обучения	Стр. 9
4.	Учебно-тематический план и содержание программы 2 года обучения	Стр. 10
5.	Учебно-тематический план и содержание программы 3 года обучения	Стр. 12
6.	Учебно-тематический план и содержание программы 4 года обучения	Стр. 14
2.	Условия реализации программы	Стр. 17
7.	Методическое обеспечение программы	Стр. 18
8.	Рекомендуемая литература	Стр. 20
9.	Оценочные материалы	
	Приложение № 1- Тесы-движения	Стр. 22
	Приложение № 2 - Экзаменационные билеты	Стр. 23
10.	УМК – Приложение № 3	Стр. 23

Пояснительная записка

Спортивные бальные танцы — это прекрасное сочетание спорта и искусства. Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире.

Программа направлена на: развитие физических данных, ориентации и координации движений, ловкости, точности, общей выносливости, выработку осанки и красивой походки; развитие чувства ритма, музыкального слуха, изучение основ музыкальной грамотности, выработку навыков исполнения движений в различных темпах; формирование способности концентрировать внимание, воспитание дисциплинированности, самостоятельности и самоконтроля; воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы (Утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 №1642), Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Утверждена постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Уставом ЦДТ.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

В возрасте 7-11 лет происходит активное формирование навыков координации движений и действий, формирование спортивного образа и ценностного отношения к нему. Спортивные танцы для детей — не только очень красивы и изящны, но также полезны для физического, социального и морального развития ребенка: формируют правильную осанку и красивую походку, развивают чувство ритма, воспитывают ответственность, способствуют социальной адаптации ребенка в коллективе, приучают к усидчивости и концентрации внимания. Занятия танцами развивают ловкость, подвижность, общую выносливость, опорно-двигательный аппарат, формируют правильную осанку, способствуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма; формируют привычку к здоровому

образу жизни, способствуют усвоению норм этики и повышению культуры общения. Танцевальное искусство, давая выход энергии детей, наполняет их бодростью, удовлетворяет потребность в празднике, в зрелище, в движении. Главная задача педагога - создать условия, способствующие раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала детей, научить сознательному отношению к своим движениям, помочь детям проникнуть в мир музыки и танца.

Программа «Основы спортивного танца» для детей младшего школьного возраста разработана на основе нормативных документов и правил Всероссийской Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла, Федерации танцевального спорта РТ, с учетом педагогических и методических разработок татарстанских учителей танцев, авторской образовательной программы Танцевально-спортивного клуба «Свей».

Отличительной особенностью программы от уже существующих является максимально быстрая подготовка детей к спортивному конкурсному исполнению программы. Что позволяет повысить внимание ребенка, наладить творческое общение между родителями и детьми, а также улучшить процесс усвоения нового материала.

Программа строится на практическом освоении и теоретическом изучении основ спортивных бальных танцев, их технологии и эстетических функциях. В процессе обучения ребята знакомятся с историей бальных танцев, с культурой народов, откуда берут начало те или иные танцы, узнают о полезности и назначении основных элементов спортивных танцев; практически осваивают их, учатся замечать (анализировать) и устранять ошибки при исполнении. Особое внимание уделяется развитию музыкальности, связи движений, фигур, элементов с ритмом и темпом музыки.

Цель программы – формирование интереса к спортивному танцу, развитие физических данных и эстетических норм ребёнка, формирование необходимых технических навыков, накопление определённого запаса лексики, развитие внимания у ребёнка.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с начальными знаниями по истории бальных танцев;
- познакомить с специальными знаниями по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

Развивающие:

- развивать внимание, память, терпение и трудолюбие;
- развивать силу, выносливость, скорость; пластичность, гибкость, ритmicность и четкость в движении, артистизм и эмоциональность;
- развивать желание добиваться успеха;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, собранность и дисциплинированность;
- воспитывать стремление к саморазвитию;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

В объединение принимаются все желающие по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих) в *возрасте 7-11 лет* при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными бальными танцами.

Срок реализации программы – четыре года. Дети занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего на год приходится 144 часа (всего 576 часов).

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Форма реализации программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Особенности организации образовательной деятельности. Занятие с целым коллективом – основная форма работы. Число воспитанников в группе – 15 человек. Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей. При наличии свободных мест в объединении прием осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования, для зачисления учащегося в группы второго и более года обучения необходима физическая подготовка, развитая гибкость. Программа построена с учетом возрастных особенностей детей и на основе индивидуального подхода к каждому ребенку.

В процессе обучения ребята знакомятся с историей бальных танцев, с культурой народов, откуда берут начало те или иные танцы, узнают о полезности и назначении основных элементов спортивных танцев; практически осваивают их, учатся замечать (анализировать) и устранять ошибки при исполнении. Особое внимание уделяется развитию музыкальности, связи движений, фигур, элементов с ритмом и темпом музыки.

Помимо изучения основ бальной хореографии, дети изучают основы классического танца, разучивают элементы хореографии различных танцевальных жанров, учатся музыкальной грамоте, актёрскому мастерству. Большое значение уделяется формированию и развитию физических качеств

обучающихся – гибкость, выносливость, сила и др., чему способствуют ритмическая и партерная гимнастика, разминка с элементами силовых упражнений и упражнений, направленных на формирование выносливости, скорости выполнения движений.

Спортивные танцы (конкурсные бальные танцы) имеют в своем составе две основные программы: европейскую и латиноамериканскую. Каждая из них предполагает исполнение пяти стандартных танцев.

Пять «классических» европейских танцев: Венский Вальс, Медленный Вальс, Медленный Фокстрот, Квикстеп и Танго. В европейских танцах мелодия преобладает над ритмом. Девочки в красивых ярких платьях, мальчики в строгих костюмах с белыми рубашками – создается атмосфера грации и красоты.

В латиноамериканскую конкурсную программу входят пять танцев: Самба, Румба, Пасодобль, Ча-ча-ча и Джайв. Ритм — вот что главное в этих танцах. Скорость, четкость линий, резкость исполнения и шарм характеризуют латиноамериканскую программу.

Соревнования по спортивным танцам проводятся, согласно правилам ВФТСАРР (Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла), как отдельно по европейской и латиноамериканской программам, так и по двоеборью. В возрасте 6-9 лет двоеборье включает в себя 6 танцев, с 10 до 11 лет – 8 танцев, и уже с 13 лет исполняется полностью все 10 танцев в программе двоеборье.

Также пары могут соревноваться по европейскому и латиноамериканскому секвею. Музыка спортивная пара подбирает сама. Длительность — 3 мин $\pm 10\%$. Секвей — яркий, зрелищный, оригинальный, специально поставленный танец, на основе традиционных элементов латиноамериканской и европейской программ. Элементы шоу показаны здесь наиболее ярко.

Формейшн - командные соревнования — самый зрелищный и захватывающий вид спорта, синхронное выступление 8 танцевальных пар (16 танцоров) под специально написанную музыку. В выступлениях команд важна четкость перестроений, синхронность, ритмичность. Как и в секвее, соревнования проводятся по двум программам: европейской и латиноамериканской. Танец, исполняемый командой на паркетной площадке размером 18x20 метров.

Этапы программы

Основное содержание программы рассчитано на четыре этапа, соответствующих годам обучения, содержание и задачи каждого из них взаимосвязаны, от этапа к этапу идет усложнение.

Школа 1 – первый год обучения по базовой программе.

Цель программы для групп *первого года* обучения – формирование интереса к спортивным танцам.

Задачи программы для групп *первого года* обучения:

- постановка вариаций 3 танцев с уровнем сложности соответствующему “Н” классу танцевания (самба, ча-ча-ча, медленный вальс).

Школа 2 – второй год обучения.

Цель программы для групп второго года обучения – формирование необходимых технических навыков по спортивным танцам, развитие внимания.

Задачи программы для групп второго года обучения:

- постановка вариаций 3 танцев с уровнем сложности соответствующему “Н” классу танцевания (самба, ча-ча-ча, медленный вальс);
- конкурсное исполнение 3 танцев.

Школа 3 – третий год обучения.

Цель программы для групп третьего года обучения – формирование необходимых технических навыков по спортивным танцам, развитие внимания, исполнение вариаций 4 танцев.

Задачи программы для групп третьего года обучения:

- постановка вариаций 4 танцев с уровнем сложности соответствующему “Н” классу танцевания (самба, ча-ча-ча, медленный вальс, джайв);
- исполнение 4 танцев на соревнованиях по спортивным танцам.

Школа 4 – четвертый год обучения.

Цель программы для групп четвертого года обучения – формирование необходимых технических навыков по спортивным танцам, развитие внимания, исполнение вариаций 6 танцев.

Задачи программы для групп четвертого года обучения:

- постановка вариаций 6 танцев с уровнем сложности соответствующему “Н” классу танцевания (самба, ча-ча-ча, медленный вальс, джайв, венский вальс, квикстеп);
- исполнение 6 танцев на соревнованиях по спортивным танцам.

Прогнозируемый результат:

В процессе обучения дети должны иметь определенную базу знаний, умений и навыков в соответствии с поставленными целями и задачами для каждого этапа обучения.

К концу 1-го года обучения (Школа 1) учащиеся будут *знать*:

- историю бальных танцев (начальные знания);
- требования к правильной осанке; основные позиции рук, ног, головы;
- правила поведения в объединении, на танцевальном паркете;
- основные технические и базовые аспекты исполнения 3 танцев (ритм, счёт, базовые фигуры, вариацию);

будут уметь:

- исполнять вариации 3 танцев под музыкальное сопровождение;
- правильно слышать музыкальный ритм;
- ориентироваться в пространстве зала и относительно друг друга (осуществлять перестроения);
- освоят постановку корпуса, ног, рук;
- будут уметь исполнять элементы основ бальной хореографии;

К концу 2-го года обучения (Школа 2) учащиеся будут *знать*:

- основные технические и базовые аспекты исполнения 3 танцев (ритм, счёт, базовые фигуры, вариацию);
- историю европейской и латиноамериканской танцевальных программ;
- названия фигур на русском и английском языках;
- правила поведения на занятиях по спортивным танцам.

будут уметь:

- исполнять вариации 3 танцев под музыкальное сопровождение;
- соревноваться на конкурсах со спортсменами, соответствующего класса и уровня подготовки;
- слышать музыкальный ритм в новых танцах;
- самостоятельно танцевать вариации из сочетания фигур;

К концу 3-го года обучения (Школа 3) учащиеся будут *знать*:

- основные технические и базовые аспекты исполнения 4 танцев (ритм, счёт, базовые фигуры, вариацию);
- правила поведения на соревнованиях по спортивным танцам.

будут уметь:

- исполнять вариации 4 танцев под музыкальное сопровождение;
- соревноваться на конкурсах со спортсменами, соответствующего класса и уровня подготовки.

К концу 4-го года обучения (Школа 4) учащиеся будут *знать*:

- основные технические и базовые аспекты исполнения 6 танцев (ритм, счёт, базовые фигуры, вариацию);
- правила поведения на соревнованиях по спортивным танцам.

будут уметь:

- исполнять вариации 6 танцев под музыкальное сопровождение;
- соревноваться на конкурсах со спортсменами, соответствующего класса и уровня подготовки.

В процессе изучения программы учащиеся будут иметь навык постановки элементарных хореографических постановок (проявляется свобода творчества); свободно импровизировать под музыку в случае неловкой ситуации на занятиях или сценических площадках во время танца (избежание травм при подержках, избежание столкновений во время активных перестроений в незнакомом или небольшом по площади помещении); активно проявлять актерское мастерство в хореографических постановках. Повысится активность участия в конкурсах, вырастет результативность участия в мероприятиях различного уровня, как в личном, так и коллективном зачете.

Формы подведения итогов и контроля:

Для полноценной реализации данной программы используются следующие способы контроля:

текущий – проверка на практике уровня усвоения пройденного на занятии материала;

промежуточный – экзамен, конкурс;

ИТОГОВЫЙ – концерт

Учебно-тематический план 1-й года обучения – Школа 1

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	беседа
2	Самба	2	32	34	практика
3	Ча-ча-ча	2	32	34	практика
4	Медленный вальс	2	30	32	практика
5	ОФП	1	39	40	практика
6	Итоговое занятие	-	2	2	концерт
Всего:		9	135	144	

Содержание программы - Школа 1

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Знакомство с детьми. Цели и задачи обучения. Знакомство с правилами поведения в Центре детского творчества и на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Просмотр видео чемпионатов по спортивным бальным танцам.

Тема 2. Самба - 34 часа

Теоретическое занятие: Объяснение базовых принципов исполнения самбы и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания:

1. Основное движение правое и левое
2. Поступательное основное движение
3. Виски влево и вправо
4. Вольта с продвижением влево и вправо

Постановка вариации.

Тема 3. Ча-ча-ча - 34 часа

Теоретическое занятие: Объяснение базовых принципов исполнения ча-ча-ча и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания:

1. Основное движение
2. Чек (Нью-Йорк)
3. Рука в руке
4. Повороты на месте влево и вправо
5. Повороты под рукой влево и вправо

Постановка вариации.

Тема 4. Медленный вальс – 32 часа.

Теоретическое занятие: Объяснение базовых принципов исполнения медленного вальса и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания:

1. Закрытые перемены (квадрат с правой ноги, квадрат с левой ноги)
2. Правый поворот
3. Левый поворот

Постановка вариации.

Тема 5. – ОФП – 40 часов.

Теоретическое занятие: Правила выполнения тренировочных упражнений.

Практическое занятие: Выполнение тренировочных упражнений. Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
- повороты головы в сторону;
- вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание плеч;
- выдвигание плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса:

- повороты корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;
- смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

- смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- вращательные движения бёдер.

Тема 6. – Итоговое занятие – 2 часа. Концерт.

Учебно-тематический план 2-го года обучения - Школа 2

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	беседа
2	Самба.	2	34	36	практика
3	Ча-ча-ча.	2	34	36	практика
4	Медленный вальс.	2	36	38	практика
5	ОФП	1	29	30	практика
6	Итоговое занятие	-	2	2	экзамен

Всего:	9	135	144	
---------------	----------	------------	------------	--

Содержание программы - Школа 2

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Цели и задачи 2 года обучения. Напоминание правил поведения в Центре детского творчества и на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

Тема 2. Самба - 36 часов

Теоретическое занятие: Ознакомление детей с правилами поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения самбы и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Повтор и изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания:

Повторение фигур 1, 2, 3, 4 (1-ый год обучения)

5. Самба ход на месте

6. Самба ход в П.П.

7. Ботафого с продвижением.

Постановка вариации.

Тема 3. Ча-ча-ча - 36 часов

Теоретическое занятие: Правила поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения ча-ча-ча и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Повтор и изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания:

Повторение 1, 2, 3, 4, 5 (1-ый год обучения)

6. Тайм степ

7. Три ча-ча-ча

Постановка вариации.

Тема 4. Медленный вальс – 38 часов.

Теоретическое занятие: Правила поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения медленного вальса и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Повтор и изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания:

Повторение фигур 1, 2, 3 (1й год обучения)

4. Виск

5. Шассе из П.П.

Постановка вариации.

Тема 6. – ОФП - 30 часов.

Теоретическое занятие: Повторение правила выполнения тренировочных упражнений.

Практическое занятие: Выполнение тренировочных упражнений. Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
- повороты головы в сторону;
- вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание плеч;
- выдвижение плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса:

- повороты корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;
- смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

- смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- вращательные движения бёдер.

Тема 5. – Итоговое занятие – 2 часа.

Конкурс

Учебно-тематический план 3-го года обучения- Школа 3

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	беседа
2	Самба.	2	22	24	практика
3	Ча-ча-ча.	2	22	24	практика
4	Медленный вальс.	2	22	24	практика
5	Джайв	2	26	28	практика
6	ОФП	-	40	40	практика
7	Итоговое занятие	-	2	2	конкурс
Всего:		10	134	144	

Содержание программы - Школа 3

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Цели и задачи 3 года обучения. Напоминание правил поведения в Центре детского творчества и на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

Тема 2. Самба - 24 часа

Теоретическое занятие: Повторение норм и правил поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения самбы и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Повтор и изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания:

Повторение 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 (1-2й год обучения)

8. Боковой самба ход

9. Крисс кросс

10. Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо

11. Сольная вольта на месте влево и вправо.

Постановка вариации.

Тема 3. Ча-ча-ча - 24 часа

Теоретическое занятие: Повторение норм и правил поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения ча-ча-ча и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Повтор и изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания:

Повторение 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 (1-2й год обучения)

9. Плечо к плечу

10. Открытый хип-твист

11. Алемана

12. Раскрытие вправо.

Постановка вариации.

Тема 4. Медленный вальс – 24 часа.

Теоретическое занятие: Повторение норм и правил поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения медленного вальса и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Повтор и изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания:

Повторение фигур 1, 2, 3, 4, 5 (1-2й год обучения)

6. Правый спин поворот

7. Виск назад

8. Поступательное шассе вправо

9. Наружная перемена

10. Поступательное шассе (синкопированное шассе).

Постановка вариации.

Тема 5. Джайв – 28 часов.

Теоретическое занятие: Повторение норм и правил поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения джайва и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания:

1. Основное движение

2. Основное фоллэвей движение

3. Перемена мест слева направо
4. Перемена мест справа налево
5. Звено
6. Смена рук за спиной
7. Стой-иди
8. Свивлы с носка на каблук.

Постановка вариации.

Тема 6. – ОФП – 40 часов.

Теоретическое занятие: Повторение правила выполнения тренировочных упражнений.

Практическое занятие: Выполнение тренировочных упражнений. Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
- повороты головы в сторону;
- вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание плеч;
- выдвигание плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса:

- повороты корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;
- смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

- смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- вращательные движения бёдер.

Тема 7. – Итоговое занятие – 2 часа.

Конкурс

Учебно-тематический план 4-го года обучения - Школа 4

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	беседа
2	Самба.	2	18	20	практика
3	Ча-ча-ча.	2	18	20	практика
4	Медленный вальс.	2	18	20	практика

5	Джайв	2	18	20	практика
6	Венский вальс	2	18	20	практика
7	Квикстеп	2	18	20	практика
8	ОФП	-	20	20	практика
9	Итоговое занятие	-	2	2	конкурс
Всего:		14	130	144	

Содержание программы - Школа 4

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Цели и задачи 4 года обучения. Напоминание правил поведения в Центре детского творчества и на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

Тема 2. Самба - 20 часов

Теоретическое занятие: Повторение норм и правил поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения самбы и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Повтор и изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания:

Повторение 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 (1-2-3й год обучения)

12. Левый поворот

13. Ботафого в теневой позиции

14. Ботафого в П.П. и О.П.П.

Постановка вариации.

Тема 3. Ча-ча-ча - 20 часов

Теоретическое занятие: Повторение норм и правил поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения ча-ча-ча и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Повтор и изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания:

Повторение 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 (1-2-3й год обучения)

12. Веер

13. Ключка

14. Закрытый хип-твист.

Постановка вариации.

Тема 4. Медленный вальс – 20 часов

Теоретическое занятие: Повторение норм и правил поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения медленного вальса и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Повтор и изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания:

Повторение 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 (1-2-3й год обучения)

11. Лок степ вперёд

12. Лок назад

13. Левое кортэ
14. Правый поворот с хезитейшн.

Постановка вариации.

Тема 5. Джайв – 20 часов

Теоретическое занятие: Повторение норм и правил поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения джайва и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Повтор и изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания:

Повторение 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (1-2-3й год обучения)

9. Болл чейндж

10. Хлыст

11. Американский спин

12. Фоллэвей с откидыванием.

Постановка вариации.

Тема 6. Венский вальс – 20 часов

Теоретическое занятие: Повторение норм и правил поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения венского вальса и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания: 1. Правый поворот. Постановка вариации.

Тема 7. Квикстеп – 20 часов

Теоретическое занятие: Повторение норм и правил поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения квикстепа и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания:

1. Четвертной поворот вправо

2. Четвертной поворот влево

3. Поступательное шассе

4. Правый поворот

5. Правый спин поворот

6. Лок степ вперед

7. Лок назад

8. Типпл шассе вправо.

Постановка вариации.

Тема 6. – ОФП – 20 часов.

Теоретическое занятие: Повторение правила выполнения тренировочных упражнений.

Практическое занятие: Выполнение тренировочных упражнений. Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;

- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
- повороты головы в сторону;
- вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание плеч;
- выдвижение плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса:

- повороты корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;
- смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

- смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- вращательные движения бёдер.

Тема 7. – Итоговое занятие – 2 часа.

Конкурс.

Условия реализации программы

Помещение для занятий должно отвечать санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.), хорошо проветриваться. Кабинет должен быть просторным, оборудован зеркалами. При занятиях зеркало помогает проверить правильность выполнения упражнений, контролировать себя и исправлять ошибки.

Требования к внешнему виду учащихся: мальчики занимаются в брюках темного цвета, специальных спортивных туфлях чёрного цвета; девочки - в коротких юбках темного цвета, специальных босоножках. Волосы короткие или убранные в пучок.

Технические средства обеспечения программы.

Для проведения занятий необходимы:

- аудиосистема;
- гимнастические коврики
- зеркала
- хореографический станок
- видео записи соревнований

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их технических ошибок, демонстрации лучших танцевальных пар, дополнительно в работе могут использоваться:

- ноутбук
- USB-флэш-накопитель
- учебно- методические материалы

Дидактический материал – аудиозаписи, соответствующие программе и танцевальному репертуару. На каждом занятии используется планшет программа DJ для изменения ритма.

Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы.

Для достижения цели программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

Принцип систематичности – один из ведущих. Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. Этот принцип позволяет лучше усвоить материал и увереннее применять полученные навыки на практике.

Принцип коллективизма и индивидуальности. Ученик должен получить навыки работы в коллективе и возможность проявить свои личностные и индивидуальные способности.

Принцип творчества (креативности). В коллективе создается творческая атмосфера, необходимая для развития творчески активной личности.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей учеников, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используется пример самого педагога. Движения и «связки», танцевальные комбинации, которые показывает детям преподаватель, становятся образцом для подражания; затем пример взрослого порождает в ребенке стремление к дальнейшему совершенствованию и, наконец, к самоутверждению не только в искусстве, но и в жизни. Педагог, активно работающий на занятии, не позволяет учащимся излишне расслабиться, поддерживая дисциплину. Собранность и пунктуальность, опрятность и аккуратность, к которым дети приучаются в процессе занятий танцами, несомненно, пригодятся им в дальнейшей жизни. Также используются видео материалы, участие в соревнованиях различного уровня.

Организуя учебно-воспитательный процесс, следует использовать методы обучения:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесные методы (устное изложение материала);
- наглядные методы (педагогический показ);
- практические методы (упражнения, тренинги).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (дети усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивные (дети воспроизводят полученные знания);
- поисковые (дети самостоятельно ищут новые варианты соединения фигур в танцах).

Успешное усвоение материала зависит от выбора оптимального объема, определения отобранных движений, которые необходимо довести до

уровня двигательных навыков и умений, а некоторые – до ознакомительного начального уровня; рациональной систематизации движений на основе применения педагогических правил от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному и т.д. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту участников, а также необходимо учитывать общую нагрузку в течении всего занятия.

Специфика обучения 7-11 лет.

7-11 лет – это период младшего школьного возраста. В этом возрасте дети очень любознательны. Эта особенность, умело направленная педагогом, может стать основой для воспитания широты интересов, кругозора, стремления и желания постоянно узнавать новое.

Детям этого возраста свойственна высокая эмоциональная возбудимость, их захватывает любое ярко происходящее событие - от рассказа до представления.

Вызываемый отклик в их душе создает предпосылки для формирования тех или иных нравственных ощущений. Скучные назидания, длительные беседы, однообразные дела не оказывают на них формирующего влияния. Внимание еще не стабильно.

Процесс обучения лучше строить в игровом ключе. Имеет место огромная потребность в общении со взрослыми (педагогами, родителями), сверстниками. Наиболее авторитетной фигурой мог бы стать преподаватель. Это открывает большие возможности для влияния на детей в этом возрасте и налагает на педагога огромную ответственность. Он должен продумывать каждый свой шаг, взвешивать каждое свое слово.

Младшие школьники испытывают большую потребность в совместной деятельности: играх, трудовых занятиях, коллективном проведении досуга.

Дети этого возраста отличаются легкой внушаемостью, они легче поддаются воспитательному влиянию взрослого. Они добросовестно выполняют различные поручения, проявляют большую настойчивость в делах. Эту особенность важно все время развивать путем разработки системы поручений, контроля качества их выполнения, поощрять за достигнутые успехи.

Основным условием в реализации успешных занятий по данной программе является планирование работы. В программе определены необходимые тренировочные упражнения, базовая хореография спортивных танцев согласно возрасту учащихся. Продолжительность каждой части занятия, и распределение учебного материала изменяются в зависимости от степени подготовленности, возраста и сложности материала. Каждая часть занятия решает свою задачу и имеет определённое назначение.

Вводная часть включает в себя веселую музыкальную разминку и знакомство с характером изучаемых танцев, с элементами пластики.

В основной части занятия изучается технический материал посредством использования специальной музыкальной программы DJ для замедления и увеличения ритма музыкального сопровождения, что позволяет

привить навыки ритмичного исполнения танца.

Заключительная часть занятия включает в себя повторение изученных танцев.

Оценочные материалы

Основными видами контроля являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля являются: систематичность, учет индивидуальных особенностей учащегося, коллегиальность.

Текущий контроль направлен на поддержание учебной мотивации и интереса, выявление отношений учащегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения программных требований.

Промежуточная аттестация определяет уровень практической подготовки учащегося и усвоение им образовательной программы объединения на определенном этапе обучения и проводится при переводе с 1 на 2й год обучения в форме экзамена. (Приложение № 1). И со второго на третий год обучения в форме конкурса (Приложение № 2).

Итоговый контроль определяет уровень усвоения программы и проводится в форме концерта с приглашением родителей, всех учащихся объединения, администрации и коллег.

Критерии оценки учебных результатов программы:

- развитие музыкально-танцевальных навыков, координации движений; - развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;
- освоение технического арсенала, особенностей каждого танца;
- исполнение базовых фигур, умение точно и правильно выполнять их под музыку в паре и соло, смело передвигаться по танцевальной площадке;
- выразительность исполнения движений под музыку.

Рекомендуемая литература:

1. Гай Говард “Техника европейских танцев”, М. издательство “Артис” 2003 год.

2. Уолтер Лэрд “Техника латиноамериканских танцев”, М. издательство “Артис” 2003 год.

3. Бальный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс]. – Режим доступа. http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_1.html

4. Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.horeograf.com/>

5. Выбор.SU - общероссийский интернет-портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- http://www.vybor.su/author/2007-06-07_courage.htm

6. Гендерные отличия спортсменов подросткового возраста в бальных танцах [Электронный ресурс]. – Режим доступа. <http://www.informio.ru/publications/id736/Gendernyeotlichijasportsmenov->

podrostkovogo-vozrasta-v-balnyh-tancah

7. Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenijabal-nym-tancam.html?page=5>

8. Философия и этика бальных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://dnevnik.ykt.ru/maverick/437747>

Литература для обучающихся и их родителей

1. <http://www.dancesport.ru/>
2. <http://www.rdsu.info/>
3. <https://www.interdance.ru/>
4. <http://www.ballroom.ru/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение № 1

Вопросы к экзамену.

1. Для чего использовался бальный танец? (Бальный танец служил для массового развлечения людей, это способ выражения своих эмоций...)
2. В каком веке и в какой стране произошла первая теоретическая разработка правил бального танца? (В 14 веке в Италии.)
3. Назовите пять танцев европейской программы (стандарт). (Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп.)
4. Назовите пять танцев латиноамериканской программы (латина). (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв.)
5. С какого века бальный танец распространился в Европе? (с 17 века.)
6. Какой счёт в танце Медленный вальс? (1 2 3 . Исполнение под музыку.)
7. Какой из танцев Европейской программы изначально был латиноамериканским танцем? (Танго.)
8. Какой из Вальсов был стандартизирован Имперским Обществом учителей танцев самым последним? (Венский вальс или более раннее название Немецкий вальс.)
9. Самый популярный Вальс в Англии? (Медленный вальс имеет второе название Английский вальс.)
10. Развитие, какого танца, привело к революции в исполнении европейских танцев, когда стопы стали ставить параллельно? До развития этого танца в середине 20 века европейская программа исполнялась с развёрнутыми позициями стоп. Его основу составляют гладкие скользящие движения. (Медленный фокстрот.)
11. Какое второе название имеет танец Быстрый фокстрот? (Квикстеп.)
12. Какой танец европейской программы невозможно себе представить без прыжков, в отличие от всех других танцев этой программы? (Квикстеп.)
13. Какой танец исполняется участниками ежегодного всемирного карнавала в Рио-де-Жанейро? (Самба.)
14. Название Кубинского танца с дополнительными шагами. Счёт? (Ча-ча-ча. 1 2 3 ча-ча. Исполнение танца)
15. В каком танце используются баунсовые движения? (Самба. Исполнение танца)
16. Какое название танца переводится “два шага”? (Пасодобль)
17. Драматический захватывающий танец-марш? (Пасодобль.)
18. Зажигательный танец с энергичной музыкой, исполняемый на одном месте? (Джайв.)
19. Почему вам нравится заниматься спортивными танцами?
20. Какой вопрос запомнился лучше других?

Тест принят к выполнению норм экзамена при 75% правильных ответов.

Критерии конкурса

По спортивному положению о проведении соревнований по спортивным танцам и согласно правил ВФТСАРР и ЕВСК.

Оценка соревновательной деятельности: Участие в соревновании – 1 балл
Выход в финал соревнования – 2 балла
2-3 место – 3 балла
1 место – 4 балла

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС:

История возникновения и развития спортивных танцев.

Исторически термин «техника» происходит от греческого слова «тэхнэ», которое переводится как «искусство» или «мастерство» и под которым понимается совокупность навыков и приемов в каком-либо виде деятельности. В спортивных танцах само понятие техники уже включает в себя артистизм исполнения.

Танец в давние времена являлся способом выражения примитивных эмоций человека, попыткой человеческого существа найти гармонию с природой и между собой. Музыкальной основой движений служили простейшие ритмы, создаваемые различными «подручными» средствами. Таким образом, движения, которые исполнялись обычно большой группой людей, инструменты, при помощи которых осуществлялось музыкальное сопровождение, эмоциональная окраска происходящих событий были на очень низком культурном уровне. Но зато танец был общедоступен. Каждый мог влиться в общую череду несложных движений, исполняемых группой людей. Да и зрители со стороны тоже «поднимали» свои эмоции до настроения танцующих людей под воздействием увиденного и услышанного.

Бальный танец - танец, который служит для массового развлечения и исполняется парой или большим количеством участников на танцевальных вечерах (балах).

Бальный танец часто называют также бытовым танцем. Одновременно с социальным расслоением общества на классы, происходил процесс разделения фольклорного танца - на крестьянский, бытовой и сценический танец. Этот процесс протекал схоже в странах Западной и Восточной Европы, Азии и Африке.

Народные истоки бального танца обеспечили его жизнеспособность и высокое распространение.

Бальный танец возник в 14 веке в Италии в силу благоприятных условий (разнообразной общественной жизни развивающихся городов). Здесь происходит теоретическая разработка правил бального танца. Затем бальный танец распространился во Франции. В 16-17 веках Франция становится законодательницей бального танца.

Первоначально бальный танец не имел четко установленной формы.

Преобладали низкие танцы (Басседансы) с поклонами, реверансами, салютами, часто в виде шествий со свечами и факелами, сопровождаемые пением самих танцующих или игрой на лютне, флейте, тамбурине, арфе, трубе. Через искусство жонглеров и труверов на балы проникали народные танцы, соответственно приспособившиеся к чопорности и этикету двора и аристократии. Обычно танцы объединялись: например, Эстампида или Басседанс с Сальтареллой.

Большой популярностью в Италии и, особенно во Франции, пользовались Французский бальный танец Бранль, а также Вольта (14-16 вв.). В 17 веке бальный танец распространился по всей Европе.

История возникновения и развития танца - Медленный вальс.

Появление вальса относится к 70-м годам XVIII века.

Своим рождением вальс обязан многим танцам разных народов Европы.

Развивался вальс - в популярном для своего времени танце "Матеник" и его разновидности "Фурианте", исполняемых на праздниках в чешской деревне; во французском танце "Вольта" и, наконец, в австрийском "Линдлере", самом близком к вальсу из его предшественников.

Родился и расцвел вальс в начале XIX века в Вене, а затем и во всем мире. В разных странах этот "король" танцев приобретал те или иные национальные черты. Так появился Английский вальс, Венгерский вальс, Вальс-мазурка и др. Пожалуй, ни один танец не может соперничать с ним в столь длительной и постоянной популярности.

В результате развития музыкальной формы вальса в начале XX века в 20-х годах в Англии появились новые танцы: Вальс-бостон и Медленный вальс. Они и стали родителями современного конкурсного Медленного вальса.

История возникновения и развития танца - Танго

Год создания: 1910.

Изначально Танго - энергичный танец из категории танцев Фламенко из Испании. С испанским завоеванием Южной Америки танец Танго вместе с другими народными испанскими танцами был завезен с поселенцами в Аргентину. Еще одна из версий - происхождение от африканского танца Тангано, завезенного вместе с рабами-неграми.

Один или оба этих танца в Аргентине в трущобах Буэнос-Айреса слились с гаванским танцем (Куба) Хабанера, получившийся танец известен как Милонга. Милонга первоначально была популярна в низших слоях Аргентинского общества, а в начале 20 столетия начала привлекать внимание и высшего света.

В Западной Европе первый пик популярности начался с 1910 года. Тангомания, начавшаяся в Париже, перекинулась в Лондон и Нью-Йорк и практически не затихала во время первой мировой войны.

Впервые Танго в его современной форме исполнялся под названием "Байле кон корте", что в переводе означает - Танец с отдыхом. Движение кортэ из танго переводится как "отдых". Танцоры Буэнос-Айреса внесли два основных изменения. Сначала они изменили так называемый "ритм Польки"

(скорее Фламенко) на "ритм Хабанеры" и они называли это Танго.

Однако дорога Танго не была усыпана розами. Имелось много сторонников и не меньше противников. Особенно против танца выступали французские епископы. Они указывали на недопустимое прижимание во время танца и в целом излишне чувственный характер Танго. Те, кто танцевал, подвергали свои души греховному испытанию и могли быть лишены святого причастия.

Милонга - очень мягкий танец с близкими касаниями. Например: прижимание головами с визуальным акцентом на движениях ног, что (особенно заметно в современном Аргентинском танго с переплетениями ног).

В Париже в 30-е годы Танго приобрел акцентированный характер. Визуальный акцент переместился с ног на голову и движения туловища и рук, при этом отдельные акценты в ногах (типа киков) сохранились, но танцуются существенно реже.

История возникновения и развития танца - Венский вальс.

Год создания: 1775.

В 1924 Имперское Общество учителей танца (ISTD) решило стандартизировать танцы, известные в то время. Специальный отдел ISTD: комитет по бальным танцам - начал заниматься этим важным делом. В состав комитета входили: Джозефин Бредли, Ева Тимегейт-Смит, Мюриэл Симмонс, Лисл Хампрейс, Виктор Свайвестр. Они были самыми лучшими и популярными исполнителями бальных танцев в те годы.

Все танцы из современной европейской программы были более-менее подробно описаны, за исключением Венского вальса, который был, не очень популярен в Англии. Единственным настоящим вальсом тогда считался "Английский вальс" (сейчас - Медленный). Венский вальс позднее был добавлен к списку европейских танцев.

Первое упоминание о танцах, подобных вальсу, относится к XII, XIII векам, когда в Баварии танцевали "Натанз". Основные споры вызывают две версии происхождения танца - германская, в Англии долго называли его "Немецкий вальс", и французская, точнее, французско-итальянская. Очевидно только одно - Венский вальс точно не из Австрии, а называют его так, поскольку пик популярности он пережил в начале XIX века в Вене под музыку Штрауса.

Вальс - это танец, который исполняется под музыку с тремя ударами в такте. Каждый такт начинается с ударного счета, а заканчивается менее выделенным счётом. Историю танцев на "три четверти" можно проследить достаточно легко, поскольку большинство танцев танцевалось и танцуется на два и четыре счета, а танцев на три счета не очень много.

Один из первых танцев в ритме "три четверти" - крестьянский французский танец из Прованса, год появления которого – 1559. Этот танец исполнялся под народную музыку, называемую "Вольта", хотя с данным названием в то же время существовал народный итальянский танец. На

итальянском слово "volta" означает "поворот". Уже в первых вариантах танца основой его являлось непрерывное вращение.

В течение XVI-ого столетия вольта становится популярной в залах королевских судов Западной Европы, где тогда проводились танцы. Описание этого танца похоже на "Гальярду", исполняемую в ритме 3/2. При этом Вольта и Гальярда танцевались в пять шагов на шесть ударов по музыке. В Вольте партнеры танцевали в закрытой позиции, но леди смещалась влево относительно джентльмена. Партнер держал партнершу за талию, леди клала правую руку на плечо джентльмена, поддерживая юбку левой рукой. Платье приходилось держать, поскольку во время вращений юбка запутывалась вокруг пары и мешала двигаться дальше. Самое известное изображение этого танца - картина, на которой нарисована королева Англии Элизабет I, танцующая Вольту с графом Ланкастером, взлетающая над полом в руках графа.

Вольта тех дней похожа на современный, норвежский фольклорный вариант вальса. Как в любом танце с вращениями, так как один из партнеров фактически выполняет шаги вокруг другого, их приходится делать длиннее, чем в обычных шагах в сторону. При этом обычно ноги партнера длиннее ног партнерши, и для того, чтобы партнерша могла обойти партнера, в Норвежском вальсе он поднимает ее над полом и переносит по воздуху. В Вольте партнеры делали то же самое, при этом, так держась, друг за друга, что в светском обществе танец стал считаться, крайне безнравственным и был запрещен королем Франции Луи XIII (1610-1613). Вольта, изначально исполнявшаяся на три счета, но фактически в пять шагов, постепенно стала исполняться под музыку в пять счетов. На этом заканчивается история вальса во Франции...

В 1754 в Германии появилась первая музыка, которая отдаленно напоминала современные вальсы и называлась "Вользен". До сих пор исследователям, изучающим происхождение современных танцев, неизвестно, каким образом происходило слияние и взаимодействие двух танцев - "Вользен" и "Вольта", хотя по-немецки слово "waltzen" тоже означает "вращаться". Музыка, по ритму и характеру совпадающая с современными мелодиями Венского вальса, появилась в 1770 году.

Танцы, "похожие на вальс", впервые исполнялись в Париже в 1775 году. "Вользен", как и Вольта, не соответствовал нормам морали того времени. Однако танец стал очень популярным в Вене. Специально для вальса открывались большие танцевальные залы, в которых могли разместиться 3000 пар.

В 1812 танец появляется в Англии под названием "Немецкий вальс" и вызывает большую сенсацию, наибольшей популярности достигая в 1816 году.

В настоящее время "Венский Вальс" исполняется в ритме около 180 ударов в минуту.

История возникновения и развития танца - Фокстрот.

Год создания: 1913.

Полное название танца - Медленный фокстрот (первоначальный "Фокстрот" несколько отличается от современного Фокстрота). Этот танец танцуется в ритме 4/4 и темпе 120 ударов в минуту.

Фокстрот был придуман летом 1914 актером водевиля Гарри Фоксом. Его настоящее имя Артур Каррингфорд. Он родился в Калифорнии, в 1882, и взял псевдоним "Фокс" в честь своего дедушки. Гарри Фокс делал шаги "рысью"(trotting) под музыку Регтайм, и люди называли его танец "Fox's Trot"(потом "s" куда-то пропала, а произношение осталось). "Trot" - это изначально военный термин для описания конной походки, появившейся в штате Миссури, в переводе на русский язык - "рысь". Эта походка необычно гладка.

Есть версия, что название произошло из-за лисы (Fox), поскольку только она имеет необычную походку, когда ноги ставятся в одну линию (след в след). Первоначальный вариант Фокстрота исполнялся таким образом, что левая и правая нога ставились одна перед другой по одной линии.

Только в 1950-ых была развита "Пересмотренная техника", в которой левая и правая нога двигаются по своей линии, лишь иногда попадая на чужую. Первоначальный танец имел темп приблизительно 160 ударов в минуту, и был описан как "чрезвычайно судорожный" (все-таки "рысь"). Этот первичный Фокстрот сейчас называется "Ритм" или "Блюз", или тем и другим вместе. В 1922 году ритм упал и "несущиеся" шаги были отвергнуты и заменены более солидными, "прогуливающимися". К 1925 году танец стал очень популярным и привел к новой революции в европейских танцах - стопы стали ставить параллельно. Разработка единых правил началась в Королевском обществе преподавателей танца в 1924 году. До этого использовалась выворотная позиция. К 1927 танец назывался Медленным фокстротом, и основу его составляли гладкие скользящие движения. Из-за популярности среди балльных танцоров, а затем и среди обычной публики, было необходимо развить форму танца, которая могла бы выражать медленный синкопированный ритм 4/4 и все же пара какое-то время оставалась на месте.

История возникновения и развития танца - Квикстеп.

Год создания:1923.

Квикстеп — это действительно быстрый Фокстрот. В 20-е годы многие оркестры и джаз-банды начали исполнять Фокстроты в быстром темпе, переходя от чинного девятнадцатого века к буйному ритму двадцатого. Те, кто умел танцевать фокстрот, на вечерах были постоянно недовольны тем, что какие-то движения невозможно стало танцевать, приходилось придумывать новые. Об этих проблемах писали многие популярные в то время газеты. В программу танцевальных вечеров, чтобы предупредить любителей "настоящего" Фокстрота, танец стали включать под названием "Квик-тайм-фокстрот", иногда "Квик-тайм-степс" и, наконец, коротко -

"Квикстеп".

Современные движения Квикстепа, основанные когда-то на шагах Фокстрота, сильно отличаются от тех, которые танцевали в 20-е годы. Прыжки в продвижении и на месте, цепочки ходов и другие оригинальные движения в паре - все эти движения, явно или не явно, сильно изменившиеся, или просто напрямую попали в Квикстеп из трех танцев - Чарльстон, Шимми и Блек боттон.

Чарльстон родом с островов Кабо-Верде. Название танца идет от порта Чарльстон, в котором негритянские докеры танцевали энергичный круговой танец (типа "Яблочка"). Этот танец исполнялся в ритме 200-240 ударов в минуту, с размахиваниями руками и ногами, киками и чем-то напоминал современные молодежные дискотеки.

Блек боттон, исполнялся в ритме 140 до 160 ударов в минуту, и включал раскачивания корпуса, сгибание-разгибание колен и кики.

Источником танца Шимми является нигерийский танец "Шика", который привезли в Америку рабы из Африки. Шимми был очень популярным в США с 1910 до 1920.

В настоящее время Квикстеп танцуется в ритме 200 ударов в минуту. Основные движения - это прогрессивные шаги, шассе, повороты, многие другие движения, заимствованные из Фокстрота. Базовое движение для начинающих - четвертные повороты. Но основным отличием от других европейских танцев являются "прыжки", как в продвижении, когда пара как бы "стелется вдоль паркета", с поворотами или без, так и на месте, с оригинальными киками и более сложными движениями.

История возникновения и развития танца – Самба.

Год создания: 1956.

История Самбы — это история слияния африканских танцев, которые пришли в Бразилию с рабами из Конго и Анголы, с испанскими и португальскими танцами, привезенными из Европы завоевателями Южной Америки.

В 16 веке португальцы привозили с собой из Анголы и Конго в Бразилию много рабов, которые привезли из Африки такие танцы, как: Катарете, Эмболада и Батуку. Эти танцы считались в Европе очень греховными, поскольку в процессе танца танцоры касались пупками (именно пупками, а не животами - инквизиция тогда была очень строгая и интеллектуально развитая).

Эмболада - танец, изображающий корову с шарами на рогах для безопасности.

Батуку был настолько популярен, что король Испании Мануэль I выпустил закон, запрещающий этот танец. Это танец в круге с шагами, похожими на чарльстон, с парой, танцующей в центре круга.

Сложный танец, образованный из комбинирования движений этих танцев с дополнительными колебаниями корпуса и бедер, в 1830-ых назывался Лунду.

Позднее в танец были привнесены шаги, которые делают участники карнавала в Рио (прогрессивные, локи и т.п.), которые назывались Копакабана (название пляжа около Рио-де-Жанейро). Постепенно высшее общество Рио-де-Жанейро также стало танцевать этот танец, хотя он был изменен, чтобы можно было танцевать в закрытой танцевальной позиции (которая тогда считалась единственно возможной и правильной). Танец тогда назывался Земба Куеца, и был описан в 1885 как "изящный бразильский танец".

Танец был позже объединен с Мексике. Это бразильский круговой танец, описанный как два шага. Мексике был известен в США в начале двадцатого столетия. Мексике стал популярным в Европе после шоу в Париже в 1905. Он танцевался, как шаги польки, исполняемые под музыку Хабанеры (Кубен Хабанера). Сейчас в Самбе есть движение Мексике, состоящее из шассе и точки.

Вариант Самбы под названием Кариока (из Рио-де-Жанейро) стал известен в Великобритании в 1934. Кариока появилась в 1938, популярность ее достигла пика в 1941.

Повышенное внимание к Самбе в Европе появилось в 1950-ых, когда ей заинтересовалась принцесса Маргарет, которая играла ведущую роль в Британском обществе. Самба была стандартизирована для международного исполнения Пьером Лавеллем в 1956.

Танец в существующей современной форме все еще имеет фигуры с разными ритмами, передавая многогранное происхождение танца. Например, ботафого выполняется в ритме "1 и а 2" - в "четверть счета", а правые роллы в более простом "1 2 и ", в "половинном ритме". Бедра выводятся между счетами, вывод имеет специальное название - "самба тик". Вес находится впереди, большинство шагов делается с носка. Самбу часто называют "южноамериканским вальсом".

Ритмы Самбы очень популярны и легко видоизменяются, образуя новые танцы - Ламбаду, Макарену. Различные варианты Самбы - от Байона до Марша танцуются на карнавале в Рио-де-Жанейро.

Истинный характер Самбы — это веселье и флирт, заигрывание друг с другом, сопровождающееся неприличными движениями бёдрами с различными интерпретациями. Если же этого нет, то Самба теряет очень многое.

История возникновения и развития танца - Ча-ча-ча

Год создания: 1952.

В 1952 известный английский преподаватель бальных танцев Пьер Лавелль посетил Кубу и увидел оригинальный вариант танцевания Румбы с дополнительными шагами, соответствующими дополнительным ударам в музыке, когда ритм задается ударами кастаньет, барабанов, с тремя акцентированными "клацаньями". Вернувшись в Англию, он начал преподавать этот вариант как отдельный новый танец.

Наиболее вероятно происхождение названия от быстрого и веселого

кубинского танца "Гуарача", а так же от созвучия со щелчками соответствующих музыкальных инструментов во время шассе.

Танец Гуарача был популярен в Европе в конце прошлого столетия. В 1898 году он был внесен в программу танцевальной ассамблеи в Шотландии. В 1954 танец впервые был описан как "Мамбо с гуэро-ритмом". Гуэро - музыкальный инструмент, сделанный из пустой высушенной тыквы.

Мамбо - гаитянский танец, ставший известным в Европе в 1948 от Прадо. Слово "Mambo" - имя богини в негритянской африканской религии. Ритм ранее выстукивали палками по высушенным черепам... Таким образом, Ча-ча-ча происходит от религиозных ритуальных танцев Западной Африки и Кубинских медленных танцев.

Есть три основных варианта Мамбо – одиночный, двойной и тройной. Тройной имеет пять шагов на один такт, и именно этот вариант использовался в Ча-ча-ча.

Ча-ча-ча сейчас танцуется в ритме 120 ударов в минуту. Шаги делаются на каждый удар, с сильным движением бедер, колена выпрямляются на каждом шаге. Вес расположен впереди, на носках, все шаги выполняются с носка, движение происходит вдоль пола без поднятий и опусканий. Шассе выполняется на счет "4 и", используется, чтобы подчеркнуть шаг на счет "раз", который длиннее других шагов по музыке.

История возникновения и развития танца - Румба.

Год создания: 1913.

Румба — это танец африканских негров, привезенных на Кубу в конце прошлого века. Танец подчеркивает движения корпуса, а не ног. Сложные, накладывающиеся друг на друга ритмы, выстукиваемые горшками, ложками, бутылками были более важны для танца, чем мелодия.

Румба появилась в Гаване в 19-ом веке в комбинации с европейской Контраданза.

У танца два источника - испанский и африканский: испанские мелодии и африканские ритмы. Хотя основы танца - кубинские, многие движения появились на других Карибских островах и в Латинской Америке.

Первоначально Румба - сексуальная пантомима, исполняемая в быстром ритме с преувеличенными движениями бедер в характере сексуальных агрессивных домогательств мужчины и защитных движений со стороны женщины. Сопровождающие музыкальные инструменты - маракас, клавес, маримбола, и барабаны.

Сельская форма Румбы на Кубе — это подобие брачных танцев домашних животных, скорее представление, чем танец. Движение плечами и сокращение боков в танце — это движения рабов под тяжелой ношей груза в руках. Движение "Кукарача" — это имитация раздавливания тараканов. Спот-поворот на кубинском селе залихватски танцевался вокруг обода колеса телеги.

Вариант Румбы, похожий на тот, который танцуется сегодня, появился в США в 1930-ых, как соединение этой сельской Румбы с Гуарача,

Кубинским Болеро, в дальнейшем добавились Сан и Данзон.

После первой мировой войны появился танец "Сан", танец кубинского среднего класса - с ритмом медленнее и с движениями приличнее.

Еще медленнее - "Данзон", танец богатого, солидного Кубинского общества с очень маленькими шагами, когда партнерши почти не выводят бедра, но тщательно сгибают и разгибают ноги, показывая их стройность, грациозность и длину.

Реальный интерес к латинской музыке появился приблизительно с 1929 года. В Европе Румба появилась благодаря энтузиазму и блестящим интерпретациям Пьера Лавелля - ведущего английского преподавателя латиноамериканских танцев. Он посетил Гавану в 1947, оказалось, что Румба на Кубе выполняется с акцентом на счет "два", а не на "раз", как в американской Румбе. Эту технику с названиями основных фигур, полученных от Пепе Ривера из Гаваны, он стал преподавать в Англии. В 50-ых он со своей партнершей и женой Дорис Лавелль очень много выступал с показательными выступлениями и уроками латиноамериканских танцев в Лондоне.

С нововведением - только перенос веса на счет "раз", без фактического шага, танец приобрел очень чувственный и романтический характер. Счет "раз" - самый сильный счет в румбе, не делая шаг на этот счет, мы подчеркиваем музыкой активное движение бедер. Вместе с медленным темпом музыки и музыкальным акцентом на работу бедер танец приобретает лирический и эротический характер. Шаги делаются на счет 2, 3 и 4. Колена выпрямляются и сгибаются на каждом шаге, повороты выполняются между счетами. Вес корпуса находится впереди, все шаги делаются с носка. Пьер Лавелль представил истинную "кубинскую Румбу", которая после долгих споров была официально признана и стандартизирована в 1955.

В современном танце многие из основных фигур несут в себе старую историю попытки женщины доминировать над мужчиной при помощи женского обаяния.

История возникновения и развития танца - Пасодобль.

Год создания: 1920.

Название "Paso Doble" на испанском языке означает "два шага", а также созвучно "Paso a Dos" - "танец для двух (ног)". Эти названия связаны с маршевым характером танца на счет "раз, два" или "левой, правой". Первое название танца - "один испанский шаг" ("Spanish One Step"), поскольку шаги делаются на каждый счет.

Пасодобль был одним из многих испанских народных танцев. Частично Пасодобль основан на бое быков. Танцоры Пасодобля изображают тореро и его плащ, характер музыки соответствует процессии перед корридой. Впервые бои быков появились на острове Крит, а в XVIII веке они начали проводиться в Испании.

Танец впервые был исполнен во Франции в 1920 году, стал популярным в высшем парижском обществе в 1930-ых, поэтому многие шаги

и фигуры имеют французские названия.

Основное отличие Пасодобля от других танцев — это позиция корпуса с высоко поднятой грудью, широкие и опущенные плечи, жестко фиксированная головой, в некоторых движениях наклоненная вперед и вниз. Различные существующие движения можно интерпретировать как битву двух быков. Вес корпуса впереди и большинство шагов делается с каблука.

Хореография танца соответствует мелодии испанского цыганского танца "Эспана Кани", который имеет три музыкальных акцента. Эти акценты есть в Пасодобле. Они создают драматический, захватывающий характер танца. Первый акцент состоит из двух частей - 4 с половиной и 6 с половиной восьмерок - фанфары о начале корриды и парад участников. Второй акцент - 8 с половиной восьмерок - битва быка с тореадором. Третий - праздник победы тореадора над быком (или наоборот).

Зрителям очень нравится этот броский, эмоциональный танец. В отличие от Самбы, Ча-ча-ча и Румбы, как танцы, где главную роль исполняет партнерша, Пасодобль - типично мужской танец. Основной акцент, в котором делается на движения партнера-тореадора, а партнерша следует за ним.

История развития и возникновения танца - Джайв .

Год создания: 1927.

В 1880-ых танец уже был конкурсным - его танцевали негры на юге США на приз, которым чаще всего был пирог. Поэтому танец был известен, тогда как "Пирожковая прогулка". При этом танец состоял из двух частей - сначала торжественная процессия пар, затем заводной танец, который участники танцевали в специально сшитых костюмах. Музыка, сопровождающая этот танец, называлась Регтайм (rag - тряпка), Возможно потому, что участники одевали их лучшие "тряпки" (одежду), или потому что музыка была синкопированная и "рваная".

Музыка и танец были популярны среди негритянского населения Чикаго и Нью-Йорка. Этот зажигательный негритянский танец с энергичной музыкой резко контрастировал с ограниченным и строгим танцем верхних белых классов США и Великобритании. Со смертью королевы Виктории в 1901 общество почувствовало большую свободу и огромное количество простых танцев, основанных на тех же ритмах, стало популярно и среди белых: Путаник янки, Техасская тряпка, Вертлявые скачки, Виляющая бочка, На корточках, Чесотка, Молотьба и Жатва. Некоторые имели животные названия, явно сельского и пантомимического характера: Хромая утка, Несущаяся лошадь, Медведь гризли, Шаг краба, Скала орла, Летящая петля, Турецкий шаг, Прыжок кенгуру, Рыбий шаг и Скачки кролика.

Все эти танцы исполнялись под музыку Рэгтайм, с акцентами на ударах 2 и 4, в синкопированных ритмах. Все они использовали те же самые элементы, что сейчас есть в Джайве и других латиноамериканских танцах: шаг, рокк, бросок, баунс (сокращение мышц брюшного пресса), свей (растягивание мышц корпуса - боков). Закрытая позиция считалась

неприличной. И иногда леди носили специальные корсеты, чтобы не коснутся случайно телом партнера.

Существенные перемены в танцах начались с 1910, когда многие индивидуальные танцы стали танцеваться в паре, танцоры начали комбинировать фигуры, танцуя их в произвольном порядке.

Современная версия Джайва имеет основные шаги, составленные из быстрого синкопированного шассе (шаг, приставка, шаг) влево и вправо (у партнерши, наоборот), вместе с более медленным шагом назад и возвращением вперед. Бедро выводится на счет "и" после каждого шага, вес находится сильно впереди на всех шагах, причем все шаги делаются с носка. Во время шассе (например, влево) ступня ноги, с которой делается шаг (левой), поднимается на уровень колена опорной ноги, при этом далее правая нога поднимается так же сильно и создается оптическая иллюзия "moonwalk" (лунных шагов), танцоры при этом кажутся невесомыми.

В самом начале, в 1927, танец был только молодежным. Танцоры постарше не одобряли его и пробовали запрещать по причине непрогрессивности: он танцевался на месте, что мешало другим танцорам,двигающимся по линии танца. Танец оставался молодежным и впоследствии, видоизменяясь в Свинг, Буги-вуги, Би-боп, Рок, Твист, Диско и Хастрл.