

Министерство образования Красноярского края
КГБОУ «Минусинский кадетский корпус»

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
совета

Протокол № 01
« 26 » августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной работе

Шилова М.А.
« 26 » августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора КГБОУ
«Минусинский кадетский
корпус»

Кравченко В.Е.
« 26 » августа 2019 г.

Приказ № 20



Рабочая программа

Художественно-эстетического направления
по дополнительному образовательному курсу

«ОБЩАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»

Программа рассчитана на учащихся 11-16 лет
на 2019-2020 учебный год

Срок реализации – 5 лет

Егорова Екатерина Петровна
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа художественно-эстетической направленности предназначена преподавания курса «Общая хореография».

Данная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 (в ред. от 31.12.2015));
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Примерной образовательной программой основного общего образования;
- Основной образовательной программой КГБОУ «Минусинский кадетский корпус»;

Предмет хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Задача предмета привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Принципы обучения:

Систематичность.

Занятия должны проводиться систематически, с определенной частотой, быть грамотно спланированными и построенными в соответствии с методикой обучения танцам.

Постепенность.

Система упражнений построена от простого к сложному, постепенное усложнение разучиваемого материала.

Последовательность.

Разучивание нового материала на основе старого, разучивание сначала движений, а затем уже комбинаций и в завершении – композиции танца.

Повторность.

Движение, которое отрабатывают или закрепляют на протяжении занятия несколько раз; на новом занятии обязательно повторяется предыдущий материал.

Доступность.

В программе использован такой материал, такие знания и умения, которые учитывают познавательные и исполнительские возможности учащихся.

Комплексность.

На уроке обычно решаются несколько задач, как учебных, так и воспитательных.

Сознательность.

Добиваться осмысленного исполнения движений, умения контролировать свои действия.

Программа рассчитана на 5 лет обучения (210 часов) по 1 часу в неделю.

В 5 классе кадеты получают первоначальные знания о танцах, разучиваются нотная грамота, постановка рук, ног, корпуса, некоторые основные движения тренажа. История танцев. Этикет в танцзале.

В 6-7 классе Отрабатываются позиции рук, ног, постановка корпуса, разучиваются отдельные танцевальные движения и композиции, приобретаются навыки танцевального движения.

В 8-9 классе совершенствуются полученные навыки, усложняются движения тренажа. Изучаются более сложные танцевальные движения, комбинации и композиции, ускоряется темп.

Занятия по основам танцевального обучения проводятся творчески, с учетом индивидуальной подготовленности кадетов, опираясь на уже имеющиеся у кадетов танцевальные и музыкальные навыки, полученные ранее.

Основными видами учебных занятий являются: лекции, практические и контрольные занятия. Контроль осуществляется в виде зачетных контрольных занятий.

Во внеклассное время проводятся занятия танцевальных ансамблей, экскурсии в театры города, посещение концертов, специализированных учреждений в соответствии с учебным планом.

2. Целевой раздел

Цель программы – развитие индивидуальных творческих способностей кадет средствами хореографического искусства.

Основные задачи курса:

- знать хореографическую азбуку школы классического танца;
- знать сложные технические движения историко-бытового, бального и классического танца;
- знать репертуар ведущих профессиональных коллективов страны,
- исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров, стилей;
- иметь красивую осанку, грамотность и выразительность движений;

- уметь выражать в пластике общее содержание музыки, её образные ассоциации;
- уметь свободно импровизировать в новых молодёжных стилях и направлениях;
- уметь сочинять небольшие миниатюры, этюды.

Задачи физического развития:

1. Развитие музыкального слуха (музыкальность) и чувства ритма.
 2. Развитие координации движений и пространственной ориентации.
 3. Навыки свободного и пластического управления своими движениями (умение владеть своим телом).
 4. Навыки владения выразительными средствами танца.
 5. Развитие памяти (зрительной, слуховой, мышечной), внимания, воображения, мышления.
 6. Выработка хорошей осанки, походки, гибкости и эластичности корпуса, устранение физических недостатков.
 7. Равномерное развитие мышц, соразмерное развитие фигуры.
1. Привить подросткам любовь к танцам, сформировать художественный вкус.
 2. Привить кадетам навыки культурного поведения и танцевальной этики.
 3. Познакомить с искусством хореографии, расширить кругозор.
 4. Создать условия для творческой самореализации личности подростка, развития творческих способностей.

Занятие по «Основам хореографии» состоит из 4 частей:

I. Организационная часть:

- построение, доклад замком взвода, поклон, объявление целей и темы урока.

II. Подготовительная часть (тренаж).

Подготавливает двигательный аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние учащихся к основной части занятия.

III. Основная часть занятия («танцевальная»):

- повторение ранее разученного материала, совершенствование ранее полученных навыков;
- разучивание новых движений, комбинаций, композиций;
- работа над развернутыми композициями, отработка.

IV. Заключительная часть:

- построение, домашнее задание, поклон.

Снимает напряжение, излишнюю эмоциональность.

Обеспечение оборудованием:

1. Магнитофон, аудиокассеты, фонограммы.
2. Видеомагнитофон, видеокассеты с видеофильмами.
3. Конспекты занятий.

Методы и приемы обучения.

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, проучивание упражнений тренировочного характера, проучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки и самостоятельный разбор ее, наблюдение учащихся за объяснением и показом педагога, проучивание и повторение движений, танцев.

Метод проучивания по частям. Этот метод сводится к делению движения на простые части и проучиванию каждой части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое.

Метод проучивания. Состоит он из проучивание движений целиком в замедленном темпе.

Метод временного упрощения. Этот метод заключается в том, что сложное упражнение сводится к простой структуре и проучивается в таком виде. Затем движение постепенно усложняют, приближаясь к законченной форме.

Тренировочные упражнения.

Тренировочные упражнения играют важную роль при обучении хореографии. Танцевальная гимнастика, т. е. упражнения для освоения техники танца, необходима для приобретения учащимися танцевальных навыков, легкости, грациозности. Кроме того, тренировочные упражнения позволят учащимся легче проучить и освоить танцевальный репертуар.

Некоторые педагоги ошибочно считают, что тренаж при обучении не нужен. Они мотивируют свою точку зрения тем, что тренаж отнимает много времени на уроке. Ошибочность этого мнения очевидна.

Практика показывает, что только в тех случаях, когда педагог убежден в необходимости тренировочных упражнений и сумел доказать это ученикам, тренаж дает положительные результаты.

Ритмические упражнения.

Ритмические упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения танца.

Перед изучением какого-либо танца ритмические упражнения должны строиться в зависимости от ритмической структуры и характерных особенностей данного танца. Это будет способствовать его быстрейшему восприятию.

Ритмические упражнения рекомендуется включать в тренажную часть урока в первый период обучения. Для менее подготовленных учащихся ритмические упражнения используются как вспомогательные перед изучением нового танца.

Т.к. в практике исполнителю предстоит выполнять ритмический рисунок танца, сочетая это с ориентацией в пространстве, то полезно включить в

тренировочные занятия различные упражнения, где смена ритмического рисунка происходила бы одновременно с различными перестроениями на площадке.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ Тем	Наименование частей, разделов и тем	Кол-во Учебных часов	В том числе		
			Лекция	Практ. урок	Зачет
	Раздел 1. Введение.				
1.	Возникновение и развитие бального танца.	2	1	-	1
2.	Музыка- основа танца.	2	2	-	-
3.	Танцевальная этика.	1	1	-	-
4.	Раздел 2. «Ритмика и танец» Упражнения для развития	10	3	6	1
5.	музыкально-ритмического слуха Упражнения для развития отдельных	10	1	8	1
6.	групп мышц и различных частей тела Танцевальные элементы	10	1	8	1
	ИТОГО: 5 класс	35	8	22	4
	Раздел 1. Организационное занятие.				
1.	Позиции рук и ног. Шаги: бытовой, легкий на различные муз. размеры, темпы и ритмы.	2	-	2	-
2.	Поклон на муз. размеры $\frac{3}{4}$ и $\frac{4}{4}$ Pas glisse (скользящий шаг) на $\frac{2}{4}$ и $\frac{3}{4}$ Pas chasse (двойной скользящий шаг) на $\frac{2}{4}$ Pas eleve (боковой подъемный шаг). Галоп. Все формы pas chasse	2	-	2	-
3.	Pas balance	4	-	3	1
4.	Pas de basque.	3	-	2	1
5.	Раздел 2. Историко-бытовой танец.	3	-	2	1
6.	Полонез	4	-	3	1
7.	Падепатинер.	4	-	3	1
8.	Падеграс.	5	-	4	1
9.	Полька.	4	-	3	1
10.	Русский ход по кругу «Полянка» Вальс в три па.	4	-	3	1

	«Вару – вару». Йоксу –полька.				
	ИТОГО: 6 класс	35	0	26	8
	Раздел 1. Историко-бытовой танец.				
1.	Вальс – миньон. Миньон.	3	-	2	1
2.	Падекатр.	1	-	1	-
3.	Вальс в два па.	2	-	2	-
4.	Комбинированная полька с различными положениями рук.	4	-	3	1
5.	Французская кадрили (шесть фигур).	4	-	3	1
6.	Полонез (усложненная форма).	4	-	3	1
7.	Комбинированный вальс (усложненная форма).	5	-	4	1
8.	Шакон.	4	-	3	1
9.	Вальс-гавот. «Риле».	2 2	- -	1 1	1 1
10.	Раздел 2. Народные танцы.				
	Краковяк.	2	-	1	1
	Русский танец «Сударушка».	2	-	1	1
11.					
12.					
	ИТОГО: 7 класс	35	0	25	10
	Раздел 1. Русские танцы.				
1.	Русский бальный танец «Русский лирический»	7	-	6	1
2.	Русский танец «Перепляс»	7	-	6	1
	Раздел 2. Бальные танцы.				
3.	Бальный танец «Вальс в шесть па»	8	-	7	1
4.	«Фигурный вальс»	8	-	7	1
5.	Греческий танец «Сиртаки»	5	-	4	1
	ИТОГО: 8 класс	35	0	30	5
	Раздел 1. Бальные танцы.				
1.	«Вальс-мазурка»	7	-	6	1
2.	«Аргентинское танго»	7	-	6	1
3.	«Венский вальс».	7	-	6	1
4.	«Ча-ча-ча».	7	-	5	1
5.	Раздел 2. Современные танцы.	7	1	6	1
	ИТОГО: 9 класс	35	1	28	5
	ВСЕГО за 5 лет обучения.	175			

I год обучения (5 класс) – 35 часа.

ТЕМА № 1. Возникновение и развитие бального танца. (2 часа)

Понятие «хореография». Виды и жанры хореографии. Цели предмета «Основы танцевального обучения»: учебные, воспитательные и развивающие. Понятие «бальный танец». Сущность, содержание и структура бального танца. Краткая история развития бального танца. Из истории отечественного бального танца. Социальная природа бального танца. Бальный танец как средство воспитания.

ТЕМА № 2. Музыка – основа танца. (2 час).

Что такое музыка. Размер такта. Темп. Ритм. Ритмическое деление.

ТЕМА № 3. Танцевальная этика. (1 час).

Содержание и сущность танцевальной этики. Взаимосвязь танцевальной этики с культурой. История танцевальной этики. Главные правила в этикета. Нравственная воспитанность. Развитие танцевальной этики кадетов.

ТЕМА № 4. Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха. (10 часов).

Изучение нотной грамоты. Изучение ритмических рисунков. Упражнения состоящие из хлопков в ладоши и шагов.

ТЕМА № 5. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела. (10 часов).

Упражнения для рук (перевод в различные позиции). Упражнения для ног (шаги; приседание; подъем на полупальцы; отведение ноги; отведение с переворотом на каблук; круговое движение по полу; переходы; маленькие броски прыжки). Упражнения для корпуса (повороты; наклоны; круговое движение).

ТЕМА № 6. Танцевальные элементы. (10 часов).

Направление на площадке. Положения в паре. Положение частей тела. Позиции ног. Положения и движения ног. Позиции рук. Движения рук. Положения, движения корпуса и головы. Шаги, переходы, приставки, притопы. Сочетания движений. Музыкальное сопровождение.

II год обучения (6 класс) – 35 часа.

ТЕМА № 1. Организационное занятие. (2 час).

Построение. Поклон. Основные понятия, правила, требования. Ознакомление учащихся с предметом историко-бытового танца и его особенностями. Позиции ног (I,III,VI), рук (I,II). Движения тренажа. Танцевальные положения: epaulement: croise, efface. Танцевальный шаг.

ТЕМА № 2. Танцевальный шаг. (2 часа).

Pas glisse вперед и назад. М/р – 2/4. Движение занимает одну четверть.

Pas chasse вперед и назад. М/р – 2/4. Движение может исполняться на музыку экосеза.

Pas eleve вперед и назад. М/р – 2/4, $\frac{3}{4}$. Два pas eleve занимают один такт.

Первая форма pas chasse «А» и «Б». М/р – 2/4. Движение занимает восемь тактов.

Pas balance на месте. М/р – $\frac{3}{4}$. Движение занимает один такт.

Pas de basque. М/р – $\frac{3}{4}$. Движение занимает один такт.

ТЕМА № 3. Полонез. (4 часа).

Полонез ведет свою историю от польского народного танца «ходзоны». От народа этот танец перешел к бедной шляхте, а затем в замки богатых польских магнатов. Популярность ему принесли торжественная ритмичная музыка и основной шаг, сравнительно легкий по исполнению.

Танец рассчитан на 64 такта музыкального сопровождения и 2 такта вступления.

М/р – $\frac{3}{4}$, темп умеренный.

1. История возникновения и развития полонеза.
2. Па полонеза (движение занимает один такт).
3. Па полонеза по кругу в парах.
4. Основные положения в паре и соединение рук.
5. Усложненный рисунок.

ТЕМА № 4. Падепатинер. (3 часа).

Падепатинер был создан И. Яковлевым и Н. Гавликовским в конце XIX- начале XX века. Танец состоит из двух фигур, занимающих 16 тактов музыкального сопровождения.

М/р – 2/4, темп умеренный.

1. История возникновения и развития танца
2. Основные движения:
 - Pas chasse
3. Композиция танца.

ТЕМА № 5. Падеграс. (3 часа).

Танец сочинен Е. Ивановым в конце XIX- начале XX века и до недавнего времени был одним из популярных бальных танцев.

М/р – 4/4, темп умеренный.

Танец занимает 8 тактов.

1. Особенные положения в паре и соединение рук.
2. Основные движения:
 - Шаги вперед и назад.
3. Композиция танца.

ТЕМА № 6. **Полька.** (4 часа).

Полька – чешский народный танец, который стал известен как бальный в первой половине XIX века.

М/р – 2/4, темп умеренно быстрый.

1. История возникновения и развития танца.
2. Па польки (движение занимает 2 такта).
3. Боковое па польки на месте (движение занимает 2 такта).
4. Па польки с продвижением вперед (1 такт)
5. Па польки с продвижением назад (1 такт).
6. Боковое па польки с вращением по кругу соло (полный поворот занимает 2 такта).
7. Простейший рисунок польки. (Полька с поворотом в паре по кругу).

ТЕМА № 7. «**Полянка.**» (4 часа).

«Полянка» - бальный танец с движениями русского народного танца.

М/р – 2/4, танец занимает 32 такта.

1. История возникновения и развития танца.
2. Русский ход вперед. (движение занимает один такт).
3. Pas de basque (припляс). (движение занимает один такт).
4. Притоп.
5. Композиция танца.

ТЕМА № 8. **Вальс.** (5 часов).

Вальс – один из самых популярных, любимых и долговечных танцев. Он стал популярен благодаря простоте и доступности движений.

М/р – $\frac{3}{4}$, темп от медленного до умеренно быстрого.

1. История возникновения и развития вальса.
2. Вальс в три па соло с вращением по кругу вправо
3. Вальс в три па соло с вращением по кругу влево.
4. Вальс в парах с вращением по кругу вправо и влево.
5. Простейший рисунок вальса в комбинации с pas balance, pas de basque, поклоном. (16 тактов и 2 такта вступления).

ТЕМА № 9. «**Вару – вару.**» (4 часа).

Современный бальный танец, созданный В. Калнынем, получил премию на Всесоюзном конкурсе бального танца 1972 года.

М/р – 2/4, темп умеренный.

1. Основной ход (2 такта).
2. Прыжки. (4 такта).
3. Хлопки (2 такта).
4. Примерная композиция танца. (16 тактов).

ТЕМА № 10. «Йоксу-полька». (4 часа).

Танец создан на основе элементов эстонских народных танцев (хореографическая обработка О. и С. Валгэмьяэ).

М/р – 4/4, темп умеренный.

1. Бег с подскоком (1 такт).
2. Шаг с подскоком в повороте (1 такт).
3. Беговые шаги с ударом ступней (2 такта).
4. Примерная композиция танца (20 тактов).

III год обучения (7 класс) – 35 часа.

ТЕМА № 1. Миньон. (3 часа).

Танец создан в конце XIX века Н. Гавликовским.

Танец определенной композиции, состоит из 2 фигур (16 тактов).

М/р – 3/4, темп умеренно быстрый.

1. Основные движения танца:
 - pas balance и полутур вальса, исполняемые в парах.
 - движение вальс-миньон.
2. Основные положения в паре.
3. Фигуры и комбинация танца.

ТЕМА № 2. Падекатр. (1 час).

Парный бальный танец, сочиненный в начале XX века Н. Гавликовским.

Танец занимает 4 такта.

М/р – 4/4, темп умеренный.

1. История возникновения и развития танца.
2. Основные движения танца.
3. Комбинация танца.

ТКМА № 3. Вальс в два па. (2 часа).

Этот вальс был популярен в России в начале XIX века.

М/р – 3/4, темп умеренно быстрый.

1. Вальс в два па в парах по кругу.
2. Комбинация танца.

ТЕМА № 4. Комбинированная полька. (4 часа).

М/р – 2/4, темп умеренно быстрый.

Пример первый (64 такта и 2 такта вступление).

Танец рассчитан на 8 пар.

1. Первая фигура (16 тактов).

2. Вторая фигура (8 тактов).
 3. Третья фигура (8 тактов).
 4. Четвертая фигура (16 тактов). Пятая фигура (16 тактов).
- Пример второй (48 тактов и 4 такта вступление).
1. Первая фигура (16 тактов).
 2. Вторая фигура (8 тактов).
 3. Третья фигура (8 тактов).
 4. Четвертая фигура (8 тактов)
 5. Пятая фигура (8 тактов).

ТЕМА № 5. Французская кадрили. (4 часа).

Шесть фигур этого танца исполняются любым четным количеством пар, стоящих в две линии на расстоянии пяти-шести шагов. Каждая фигура начинается с музыкального вступления – интродукции (8 тактов).

М/р – 2/4, темп умеренный.

1. Первая фигура (40 тактов)
 - Chaine anglaise.
 - Chasse croise.
 - Chaine des dames.
2. Вторая фигура (32 такта).
 - En avant deux.
 - Chasse croise и тур за руки.
3. Третья фигура (40 тактов) М/р – $\frac{3}{4}$ или 6/8.
 - Pas chasse «А»
 - Balance
 - En avant deux.
4. Четвертая фигура. (32 такта). М/р – 2|4
 - Double chasse.
5. Пятая фигура (40 тактов).
 - En avant trios
 - Demi-chaine anglaise.
6. Шестая фигура – галоп (82 такта).
7. Общие замечания.

ТЕМА № 6. Полонез. (4 часа).

М/р – 3/4, темп умеренно быстрый.

1. Пример первый (80 тактов и 2 такта вступления)
Танец могут исполнять восемь-десять пар.
2. Пример второй (48 тактов и 2 такта вступления).
Танец могут исполнять девять - пятнадцать пар.

ТЕМА № 7. Комбинированный вальс. (5 часов).

М/р – $\frac{3}{4}$, темп умеренно быстрый.

1. Пример первый (64 такта и 4 такта вступления).
2. Пример второй (64 такта и 2 такта вступления).

ТЕМА № 8. **Шакон.** (4 часа).

Шакон построен на материале менуэта и гавота, однако композиция и характер движений типичны для конца XIX века.

М/р – 4/4, танец рассчитан на 40 тактов.

1. История возникновения и развития танца.
2. Основные движения:
 - Pas demi-coupe и pas chasse
 - Balance de menuet и pas chasse demi-tour
3. Комбинация танца.

ТЕМА № 9. **Вальс-гавот.** (2 часа).

Вальс-гавот – один из наиболее известных танцев начала XX века. Он создан И. Кусовым и состоит из разных частей, представляющих мотивы популярных бальных танцев: вальса и гавота.

М/р – первой части 4/4, второй – $\frac{3}{4}$.

1. История возникновения и развития танца.
2. Основные движения.
3. Комбинация танца.

ТЕМА № 10. **«Риле».** (2 часа).

В основу танца положены элементы литовского народного танца. «Риле» - танец свободной композиции: каждая пара может импровизировать движения.

М/р – 4/4, темп умеренно-быстрый.

1. История возникновения и развития танца.
2. Основные движения.
3. Постановка рук, корпуса.
4. Комбинация танца.

ТЕМА № 11. **Краковяк.** (2 часа).

Краковяк создан Н. Гавликовским в конце XIX века и построен на движениях польского народного танца.

М/р – 2/4.

1. История возникновения и развития танца.
2. Основные движения.
3. Комбинация танца.

ТЕМА № 12. **«Сударушка».** (2 часа).

«Сударушка» - лирический бальный танец, построенный на основе движений народных танцев, сочинен А. Тарасовым.

М/р – 2/4, танец занимает 24 такта.

1. Основные движения: шаги, шаги с притопами.
2. Положения рук, корпуса.
3. Комбинация танца.

IV год обучения (8 класс) – 35 часа.

ТЕМА № 1. Русский бальный танец. «Русский лирический». (7 часов).

Танец построен на движениях русского народного танца лирического характера, исполняется сдержанно и плавно. Композиция определенная, состоит из двух фигур, занимает 16 тактов.

М/р – 4/4, темп умеренный.

1. Основные движения:
 - тройной ход с руками (вперед и назад).
 - поворот в паре.
 - шаги в сторону с переступанием и мазком.
 - соло-поворот с руками.
2. Особенности положения в паре и соединение рук:
 - открытое положение.
 - закрытое положение.
 - левое смещенное положение.
3. Фигуры танца, композиция танца.

ТЕМА № 2. Русский танец «Перепляс». (7 часов).

Танец построен на основных движениях русского народного мужского танца и исполняется в форме перепляса (соревнования).

Композиция свободная, занимает 64 такта.

М/р – 2/4, темп умеренно быстрый.

1. Виды и формы русского народного танца. Сущность и содержание танца.
2. Основные движения:
 - переменный шаг.
 - присядка.
 - притоп
 - хлопущки (простая, синкопированная, тройник с окончанием).
3. Соединение движений в танцевальные комбинации.
4. Композиция танца.

Перепляс двух групп учащихся.

ТЕМА № 3. Вальс по шесть па. (8 часов).

По 6 па исполняются вальс-бостон и медленный вальс.

Характер музыки медленного вальса плавный, как бы растянутый, поэтому танец исполняется широко, с подчеркнутыми подъемами и опусканиями.

М/р -3/4, акцент на первую долю такта.

1. Основные положения в паре:
 - закрытое положение.
 - положение променада.
2. Техника исполнения шагов.
3. Подготовительные и основные движения:
 - приседание и подъем па полупальцы.
 - повороты корпуса.
 - отведение ноги в сторону.
 - шаги.
 - перемена направлений шагов.
 - повороты.
 - каблучные повороты.
 - пивот-поворот
4. Фигуры и комбинация танца.

ТЕМА № 4. «Фигурный» вальс. (8 часов).

В этом танце использованы многие вальсовые движения. Наиболее распространенной композицией является «фигурный» вальс в постановке С. Жукова.

Танец определенной композиции, состоит из 4 фигур, занимает 32 такта.

М/р – $\frac{3}{4}$, темп умеренно быстрый.

1. Основные движения танца:
 - вальсовый поворот.
 - балансе (в сторону, вперед, назад).
 - вальсовая дорожка.
 - связующий поворот.
2. Соединение вальсовых движений (комбинации).
3. Основные положения в паре и соединение рук:
 - закрытое положение.
 - открытое положение.
 - противоположное положение.
4. Фигуры танца (каждая по 8 тактов) и комбинация танца.

ТЕМА № 5. Греческий массовый танец «Сиртаки». (5 часов).

Танец построен на движениях греческого народного танца и имеет своеобразное построение исполнителей: образуя одну или несколько линий, они кладут руки друг другу на плечи.

Танец свободной композиции, состоит из двух частей: медленной и быстрой.

М/р – 4/4, темп постоянно ускоряется от медленного до очень быстрого.

1. Основное положение и соединение рук.

2. Основные движения танца: выпады, Виск, приставные шаги, твист, простая дорожка, витая дорожка, ножницы, ронд, быстрый квадрат, шаги с подскоком, шаги с переступанием.
3. Соединение движений в комбинации танца.
4. Медленная часть танца.
5. Быстрая часть танца.
6. Композиция танца.

V год обучения (9 класс) – 35 часа.

ТЕМА № 1. «Вальс-мазурка». (7 часов).

Комбинированный танец, состоит из 2 частей. Первая часть включает движения польского танца «Мазурки» и исполняется в быстром темпе. Вторая часть построена на элементах вальса.

Композиция танца свободная, занимает 32 такта.

М/р – $\frac{3}{4}$, темп умеренный.

1. История возникновения танца.
2. Основные движения танца:
 - па де буре.
 - голубец.
 - ключ.
 - па буате.
 - вальсовый поворот.
 - балансе.
3. Комбинации танца.
4. Первая часть (16 тактов).
Вторая часть (16 тактов).
5. Композиция танца.

ТЕМА № 2. «Аргентинское танго». (7 часов).

Начальный вариант изучения бального танца «Танго» (для начинающих). Построен на основных шагах и своеобразном ритме «Танго».

Танец определенной композиции, занимает 16 тактов.

М/р – $\frac{2}{4}$, темп умеренно медленный (примерно 32 такта в минуту).

1. история возникновения танца.
2. Подготовительные движения.
3. Основные шаги танго (вперед, назад, в сторону). Техника исполнения шагов.
4. Танцевальные комбинации.
5. Первая фигура (8 тактов).
6. Вторая фигура (8 тактов).
7. Композиция танца.

ТЕМА № 3. Бальный танец «Венский вальс». (7 часов).

Современная интерпретация вальса (бальный вариант). Танец быстрый, движения исполняются плавно и широко. Исполнитель должен постоянно сохранять замкнутую позицию рук.

М/р – $\frac{3}{4}$, темп умеренно быстрый.

1. Вальсовый поворот (I+II половины).
2. Тур вальса по кругу.
3. Основные положения в паре и соединение рук.
4. Тур вальса в паре.

ТЕМА № 4. Латиноамериканский бальный танец «Ча-ча-ча». (7 часов).

Родина танца – Куба. Название как бы подчеркивает характерный для кубинских мелодий ритм, напоминающий звук маракас. Танец достаточно подвижный. Благодаря динамичности, яркости и разнообразию движений получил широкое распространение.

Основные движения танца строятся на шагах, исполняемых в ритме (М-М-М-Б-Б) с акцентом на первую и четвертую доли такта.

Композиция танца свободная, занимает 16 тактов.

М/р – $\frac{4}{4}$, темп умеренно быстрый.

1. История латиноамериканских танцев, их разнообразие. Особенности танца «Ча-ча-ча».
2. Подготовительные движения.
3. Основные движения:
 - основной ход.
 - поворот.
 - разворот (раскрытие) вперед и назад.
 - открытый основной ход.
4. Соединение движений танца в единую композицию.

ТЕМА № 5. Современные танцы. (7 часов).

Танцы современных ритмов (рок-н-ролл, джаз, хип-хоп, брэйк и т.д.)

Танцы свободной композиции. Для сопровождения можно использовать современную музыку.

Темп быстрый.

1. Стили и направления современной хореографии.
2. Элементы современных танцев.