

**Комитет по образованию г. Барнаула
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Центрального района г. Барнаула**

**Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ЦДТ»
Центрального района
г. Барнаула
от 24.08.2022
Протокол №3**

**Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦДТ»
Центрального района
г. Барнаула
Бердышева Т.В.
24.08.2022 приказ №17**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Основы хореографии1»**

**Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:
Богданова Марина Николаевна,
педагог дополнительного образования**

г. Барнаул, 2022

Содержание

Пояснительная записка	3
Направленность программы «Основы хореографии1»	3
Новизна программы	4
Актуальность программы	4
Педагогическая целесообразность	5
Отличительные особенности программы	5
Средства обучения	5
Цель и задачи программы	5
Формы обучения	6
Режим учебных занятий	6
Сроки реализации	6
Практическая значимость программы	7
Возрастные характеристики учащихся	7
Учебный план	7-8
Календарный учебный график	8
Методическое обеспечение программы	9-10
Содержание тем	10-12
Список используемой литературы	13-14
Приложения	15-24

1. Пояснительная записка

Разработанная программа «Основы хореографии 1» с ее учебно – методическим оснащением служат необходимой ступенью для дальнейшего развития физического, духовного и нравственного формирования личности.

Направленность программы « Основы хореографии1»

- по содержанию является *художественной*;
- по форме организации - *индивидуальной, групповой, дистанционной*;
- по времени реализации рассматривает *длительность подготовки – 1 год*

Программа направлена на:

- развитие мотивации к занятиям хореографией, через ориентацию на создание оптимальной предметно-пространственной среды, включающей разнообразные компоненты художественно-эстетического комплекса упражнений.
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка наиболее доступными и эффективными методами, способствующими развитию позитивных эмоций (использование сюжетно-ролевых и подвижных игр);
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям через реализацию знаний по хореографическому искусству, что является важным инструментом в развитии духовного роста личности;
- в качестве профилактики асоциального поведения детей, и создания условий для социального, культурного самоопределения и творческой самореализации личности ребенка - вовлечение учащихся в хореографию, как одно из важнейших направлений воспитательной деятельности, способствующей развитию творческой инициативы, активному полезному проведению досуга, формированию законопослушного поведения;
- формирование интеллектуального и духовного развития личности через знания, умения и навыки

Программа предусматривает взаимодействие и педагога с семьей.

Работа с родителями включает в себя комплекс мер: беседу, консультирование по вопросам работы объединения, по общечеловеческим этическим нормам и порядку, принятому в объединении, консультирования по общим вопросам воспитания которые помогают взрослым осознать свою роль в развитии семейных связей, лучше заботиться о благополучии ребенка, развивать его в интеллектуальном, социальном, этическом, эстетическом плане.

Программа предусматривает задачи сотрудничества с родителями:

- стремление установить партнерские отношения с семьей каждого обучающегося;
- стремление объединить усилия для полноценного развития и воспитания;
- стремление создать атмосферу общности интересов, эмоциональной поддержки.

Программа разработана с учетом требований законодательства РФ в сфере образования в части реализации дополнительных общеобразовательных программ (нормативно-правовые основания Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”, Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"), Устав МБУ ДО

«ЦДТ» Центрального района г. Барнаула, Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020, Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБУ ДО «ЦДТ» Центрального района г. Барнаула (приказ №77 от 24.08.2022 МБУ ДО «ЦДТ» Центрального района г. Барнаула).

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и эстетических качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Актуальность программы

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки - от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластики.

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В образовательных учреждениях города всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

Такой интерес и востребованность в дополнительных образовательных услугах художественно-эстетического направления привело нас к созданию образовательной программы «Основы хореографии».

Современный социальный заказ на образование обусловлен и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Программа направлена на формирование и развитие у обучающихся таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры, воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Основы хореографии1» определена тем, что ориентирует ребенка на приобщение к танцевально- музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению хореографии.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности от программ, на основании которых разрабатывалась ДООП «Основы хореографии1», прежде всего, основаны на возрастных требованиях обучающихся детей в учреждениях дополнительного образования – от 5 лет.

Средства обучения

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- деревянный настил пола в зале;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- степ платформы, скакалки, гантели;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- костюмы для концертных номеров

Цель программы

Главная цель программы – развитие творческих способностей детей посредством танцевального искусства.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам партерной гимнастики;
- поэтапное овладение основам классического экзерсиса у опоры и на середине зала;
- обучить простейшим элементам классического и народного танца;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца.

Развивающие:

- способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- формировать интерес к танцевальному искусству;

- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- развивать художественный вкус.

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Формы обучения

Форма обучения очная.

Одним из элементов педагогической системы данной программы являются организационные формы обучения, представляющие собой внешнюю сторону организации процесса обучения. Используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы обучения. А в настоящее время актуальна работа дистанционного обучения.

Индивидуальная форма обучения подразумевает взаимодействие педагога с одним из детей, в коллективно-групповых формах обучения дети работают в группах, создаваемых на различных основах. Фронтальное обучение предполагает работу педагога сразу со всей группой в едином темпе и с общими задачами.

Режим учебных занятий

Занятия в объединении проводятся по группам, индивидуально:

№ п/п	Направленность Объединения	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1.	Художественная	2	2 занятия по 45мин.

Продолжительность занятий в объединении установлена локальным нормативным актом МБУ ДО «ЦДТ» Центрального района г. Барнаул - «Годовой учебный график».

Сроки реализации программы

По срокам реализации программа рассчитана на 1 год обучения. Практика учебного материала основана по принципу пути «от простого к сложному» выполнению задания. Программа предусматривает оптимальное соотношение теории и практики на занятиях.

1-й год обучения включает 144 учебных часа в год (занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа).

Практическая значимость программы

Образовательная программа «Основы хореографии1» позволяет решить одну из основных задач художественно - эстетического воспитания - развитие индивидуальных способностей и интересов, умение выражать эмоции посредством танца.

Возрастные характеристики учащихся

Возраст детей, участвующих в реализации данной программ от 5 до 17 лет. Такой возраст объединяет части характеров, присущие младшим (непосредственность, неумение

концентрировать внимание и т.п.) и старшим детям (интеллектуальное развитие, нормы морали, противоречивость и т.п.). В объединение для занятий хореографией принимаются все желающие дети, девочки и мальчики. Группы в объединении формируются разновозрастные.

Характерные особенности:

- физические навыки, ловкость и сила оказывают большое влияние на статус среди сверстников и на мнение о себе;
- начинается формирование критического мышления;
- колебания настроения;
- чувствительны к критике;
- начинают понимать и принимать нравственные нормы;
- шумны, любят спорить;
- начинают проявлять интерес к противоположному полу, в то же время возможны конфликты.
- энергичные, инициативные, «легки на подъем»;
- стремятся к лидерству и соперничеству.

Учебный план на учебный год

Учебная нагрузка: 4 часа в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	2		2
2.		Начальная диагностика	1		1
3.		Гигиена занятий.	1		1
4.		Виды хореографии. Разновидности хореографии.	2		2
Всего			6		6
5.	Общefизическая подготовка	Общеразвивающие упражнения для рук	2	5	7
6.		Общеразвивающие упражнения для ног	2	8	10
7.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2	6	8
Всего			6	19	24
8.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги и связки в комбинации	1	10	11
9.		Упражнения на развитие осанки	1	10	11
10.		Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	1	10	11
11.		Современный танец. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	6	15	21
Всего			9	45	54

12.	Хореографическая подготовка	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2	10	12
13.		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»	2	15	17
14.		Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»	2	6	8
15.		Работа над рисунком танца	2	6	8
16.		Элементы классического танца	2	5	7
Всего			10	42	52
17.		Итоговая сдача нормативов		2	2
18.		Участие в мероприятиях		5	5
ИТОГО			31	113	144

Календарный учебный график

1. Сроки начала и окончания учебного года:
 - Учебный год в учреждении начинается 15 сентября и заканчивается 31 мая.
2. Продолжительность учебного года, учебной недели:
 - Продолжительность учебного года: с 15 сентября по 31 мая;
 - Каникулы: с 25.10.2021 по 31.10.2021 (7 дней)
с 27.12.2021 по 09.01.2022 (14 дней)
с 21.03.2022 по 27.03.2022 (7 дней)
с 01.06.2022 по 31.08.2022 (99 дней).
 - В каникулярное время педагог осуществляет свою деятельность согласно п.6 ст.47 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», п.4.2. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.03.2006 № 69 «Об особенностях режима рабочего времени отдыха педагогических и других работников образовательных учреждений».
 - В каникулярное время учащиеся объединения могут посещать в установленном порядке оздоровительные лагеря, с постоянным и (или) переменным составом детей в лагерях (загородных или с дневным пребыванием), на своей базе, а также по месту жительства детей;
 - количество недель в учебном году - 36.
3. Продолжительность занятий.
Продолжительность каждого занятия определяется государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами и составляет:
 - продолжительность учебного часа 35-45 минут
 - максимальное количество обязательных учебных часов в неделю на одну группу – 4 часа;Количественный состав групп составляет (минимальный/максимальный):
Численный состав объединения формируется исходя из необходимости присутствия на занятиях:
 - первый год обучения – от 10 до 15 человек.
4. Режим работы:
 - занятия проводятся для детей в возрасте от 5 до 17 лет с 8.00 до 20.00, в соответствии с утвержденным расписанием.
5. Перечень проводимых праздников для (обучающихся).

- Культурно-массовые, спортивно-массовые мероприятия согласно утвержденному календарному плану мероприятий МБУ ДО «ЦДТ» Центрального района г. Барнаула.

6. Праздничные дни.

- Праздничные дни могут использоваться как выходные по решению педагога объединения. В случае решения педагога о необходимости проведения учебного занятия в выходной день в целях соблюдения периодичности и неразрывности учебного процесса в недельном цикле, занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

7. Аттестация проводится в форме сдачи контрольных норматив или по итогам участия в культурно-массовых мероприятиях. Уровень освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы заполняется в протоколе в конце учебного года.

Методическое обеспечение программы

Программа «Основы хореографии» представляет собой единую, целостную модель совместной деятельности творческого коллектива и педагога, определенных задачами образовательного процесса: создание условий для освоения обучающимися программы и воспитание уважительного отношения к культуре танца.

Методы обучения и воспитания

Программа связана с использованием комплексного метода обучения, направленного на развитие во взаимосвязи и взаимодействии:

- общих способностей (способность к обучению и труду);
- творческих способностей (креативное мышление, художественное восприятие, развитие фантазии, воображения, памяти, наблюдательности);
- усвоение и соблюдение нравственных общечеловеческих ценностей, воспитание доброжелательности, уважительного отношения к культуре.

Основным методом воспитания детей младшего возраста является игра, для старших детей программа предусматривает формирование убеждений. К этому методу относятся беседа, диалог, пример, разъяснение, игра и творчество. С помощью этих методов воспитывается сила воли, понимание и ответственность, формируются взгляды на жизнь, нравственные нормы и основы правильного поведения.

К методам воспитания подростков относится творчество и диспут, который является открытым, живым и динамичным общением, обменом мнениями и обсуждением.

Изложение учебного материала проводится в различной форме, в том числе с использованием видео материалов, наглядных пособий. Словесная форма и живое обсуждение полученных знаний, позволяет наиболее эффективно усвоить пройденный материал. Теоретическая часть занятия тесно связана с практическим опытом.

Метод контроля реализации программы

Для контроля творческого роста разработана система мониторинга творческого развития обучающегося, целью которой является

- выявление уровня творческой подготовки,
- результатов освоения образовательной программы,
- уровня дисциплины,
- участия в конкурсной деятельности

Занятия хореографией являются трудоемким процессом, подразумевающим определенную физическую подготовку и концентрацию внимания. Наличие хорошей координации движений - один из немаловажных факторов для занятий хореографией.

Ожидаемые результаты обучения по программе

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Учащийся будет знать:

- единые требования о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- хореографические названия изученных элементов.

Учащийся будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе.

За год занятий педагог должен обратить особое внимание на осанку учащихся, исправить ряд физических недостатков постановки корпуса (сутуловатая, лордотическая осанка), постановки головы, ног (косоплоскость). В процессе тренировки у станка и на середине должны быть выработаны следующие качества: выворотность ног, равновесие, подвижность (гибкость) стопы и корпуса, мягкость движений, сила мышц, навыки координации движения рук, ног, головы, корпуса. Следует обратить внимание не только на технику исполнения, но и на музыкальность и выразительность.

В течение учебного года будут организованы концертные выступления, открытые занятия, в конце учебного года учащиеся принимают участие в отчетном концерте, смотрах-конкурсах.

Организационная работа строится с учетом целей и задач, содержания и формы работ в группах. Она заключается в следующем: составление расписаний занятий, ведение журнала, выбор старост, родительского комитета, проверка чистоты помещения для занятий, внешнего вида, беседы с родителями. Для подведения итогов проводятся промежуточные открытые уроки, выступления перед родителями, а по итогам года - творческий отчет перед коллективом Центра детского творчества.

В течение года программа может корректироваться.

Содержание тем на 1 учебный год:

Название темы			
		Теория	Практика
Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале хореографии, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий хореографии.	
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)

	Гигиена хореографических занятий.	Инструкция для занимающихся хореографией (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёски, правила поведения после занятий).	1
	Виды хореографии. Разновидности хореографии.	Виды хореографии: классическая, танцевальная, оздоровительная и др; их характеристика.)	
Общезначительная физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление детей с упражнениями с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разной темпе с разной амплитудой. (Повторение) Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 3)
	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Повторение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 4)
	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом (Подробнее приложение 5)
Специальная физическая подготовка	Базовые шаги и связки хореографии	Техника выполнения базовых шагов и связок хореографии.	Закрепление базовых шагов связок хореографии.(Подробнее приложение 6)
	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.(Подробнее приложение 7)
	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 8)
	Современный танец. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	Техника выполнения элементов различных стилей («hip-hop», «bally dance», «латино»).	Выполнение элементов современного танца различных стилей («hip-hop», «bally dance», «латино»). (Подробнее см. приложение 10)

Хореографическая подготовка	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Поэтапное ознакомление 1- разработка движений для данной группы 2- разучивание комбинаций под счет 3- отработка комбинаций под музыку 4- работка над рисунком танца 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции
	Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Поэтапное ознакомление 1- разработка движений для данной группы 2- разучивание комбинаций под счет 3- отработка комбинаций под музыку 4- работка над рисунком танца 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции
	Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Постановка детьми небольших танцевальных композиций используя 2-4 танцевальные связки.
	Работа над рисунком танца	Повторение понятия танцевального рисунка.	Выполнение некоторых танцевальных рисунков
	Элементы классического танца	Повторение ранее изученных и изучение новых элементов классического танца.	Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Подробнее см. приложение 9).
	Итоговая сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.
	Участие в мероприятиях		Участие в мероприятиях.

Список используемой литературы:

1. Абдоков, Юрий Музыкальная поэтика хореографии. Взгляд композитора / Юрий Абдоков. - М.: РАТИ-ГИТИС, МГАХ, 2010. - 272 с.
2. Балет, танец, хореография / ред. Н. Александрова. - М.: СПб: Лань, 2008. - 416 с.

3. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 624 с.
4. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2008. - 416 с.
5. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - **791** с.
6. Беке, А. Учимся танцам за месяц. Танцкласс от хореографа шоу "Танцы со звездами" на английском канале BBC (+ DVD-ROM) / А. Беке. - М.: Эксмо, 2008. - 224 с.
7. Бернштейн, С. 20 уроков клавиатурной хореографии / С. Бернштейн. - Москва: **Мир**, 2001. - 152 с.
8. Борисова, Вера Гимнастика. Основы хореографии / Вера Борисова. - М.: Бибком, 2011. - 101 с.
9. Ванслов, В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии / В. Ванслов. - М.: Искусство, **2017**. - 224 с.
10. Ванслов, В. В. Хореограф Юрий Григорович / В.В. Ванслов. - М.: Театралис, 2009. - 248 с.
11. Вашкевич, Н. Н. История хореографии / Н.Н. Вашкевич. - М.: Книга по Требованию, 2012. - **281** с.
12. Вашкевич, Н. Н. История хореографии всех веков и народов / Н.Н. Вашкевич. - М.: Лань, Планета музыки, 2009. - 192 с.
13. Дю, Беке Учимся танцам за месяц. Танцкласс от хореографа шоу "Танцы со звездами" на английском канале BBC (+ DVD-ROM) / Беке Дю, Антон. - М.: Эксмо, 2008. - 224 с.
14. Есаулов, И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / И.Г. Есаулов. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 256 с.
15. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. - Москва: **РГГУ**, 2015. - 128 с.
16. Красовская, В. М. Русский балетный театр начала XX века. Хореографы / В.М. Красовская. - М.: Лань, Планета музыки, 2009. - 656 с.
17. Красовская, В. Русский балетный театр начала XX века. Хореографы / В. Красовская. - Москва: **Машиностроение**, **2012**. - 526 с.
18. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. - Москва: **Высшая школа**, **2016**. - 176 с.
19. Мельдаль, Кристине Поэтика и практика хореографии / Кристине Мельдаль. - М.: Кабинетный ученый, 2015. - 106 с.
20. Музыка и хореография современного балета. - М.: Музыка, **2013**. - 208 с.
21. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2011. - 472 с.
22. Портнов, Г. Г. Портнов. Ну-ка, дети, встаньте в круг!.. Танцы народов мира. Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений / Г. Портнов. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2008. - **196** с.
23. Рассел, Джесси Батман (хореография) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - **228** с.
24. Рассел, Джесси Башкирская хореография / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - **626** с.
25. Смирнова, А. И. Мастера русской хореографии. Словарь / А.И. Смирнова. - М.: Лань, Планета музыки, 2009. - 208 с.
26. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, 2009. - 136 с.
27. Хазанова, Светлана Концертмейстер на уроках хореографии / Светлана Хазанова. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2010. - **818** с.
28. Хореограф Вера Шабшай. - М.: Мосты культуры / Гешарим, 2008. - 120 с.
29. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.

Приложение 1.

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений

Контрольные упражнения по ОФП

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
------	-------------	------------------------

1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
3	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.
5	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).
6	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удерживания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
7	Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
8	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
9	Прыжок вверх без замаха руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
10	Прыжок вверх со взмахом руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
11	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
12	Вис углом на гимнастической стенке (держать).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
13	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
14	Сгибание разгибание рук в	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град.,

	упоре лёжа.	туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
15	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
16	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.
17	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту.

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

Упражнения	Баллы			
	10.0	9.0	8.0	7.0
Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная складка, но с удерживанием ног руками.	Касание грудью ног с удерживанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удерживанием м руками, ноги слегка согнуты.
Мост держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.
Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.	Ноги раздвинуты на 145 град и касаются пола лодыжками
Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.(см)	24	28	32	36
Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.(сек)	8.0	6.0	4.0	2.0
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята,	20.0	18.0	16.0	14.0

глаза закрыты, держать(сек)				
Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Носок свободной ноги поднят на 90 град.	Носок свободной ноги поднят ниже 90 град.

Оценка контрольных упражнений по общей физической подготовке

Упражнения	Баллы														
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами(см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Прыжок вверх без замаха руками.	42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14
Прыжок вверх со взмахом руками.	50	49-48	47-46	45-44	43-42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22
Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки со скакалкой.(кол-во раз за 20 сек)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя(кол-во раз за мин)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11

Оценка данных

Средний балл	Уровень
3.9 и ниже.	Низкий
4.0-4.9	Ниже среднего
5.0-7.0	Средний
7.1-7.9	Выше среднего
8.0-9.0	Высокий

Приложение 2.

Строевые упражнения.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Приложение 3.

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание разгибание рук в различных упорах(в упоре на станке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, но с отведением ноги(поочерёдно правой и левой) назад при сгибании разгибании рук, то же с опорой носками на гимнастическую скамейку или рейку на гимнастической стенке, и в висах(подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе). Упражнения с гантелями.

Приложение 4.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Приложение 5.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений –

сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Приложение 6.

Базовые шаги хореографии.

- Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- Подъём колена: движение выполняется стоя. При этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остаётся на полу (неап);
- Выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперёд и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу(ланч);
- Бег при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте и с передвижением;
- Прыжки ноги вместе-врозь;
- Из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением и.п.(аэрджек);
- Из и.п. основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсяд ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек);
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время как сводная нога сгибается и выпрямляется вперёд;
- Ту-степ: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд. Следующий шаг начинать с левой ноги(ритм 1и2 – раз и два).
- Скоттиш: шаг правой вперёд, шаг левой вперёд, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
- Полька: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
- Подскок: шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги.(ритм раз – и);
- Скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинается с левой ноги.(Раз – и);
- Галоп: шагом правой, толчок правой ноги прыжок с приземлением на левую, выполняется вперёд и в сторону(ритм раз – и);
- Пони: шаг правой вперёд или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить её к правой. Следующий шаг начинается с левой ноги.(ритм раз – и);
- Ча-ча-ча: шаг правой вперёд, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги.(ритм – раз, два, три, четыре)
- Чарльстон: шаг правой вперёд, приставить левую вперёд, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
- Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперёд-книзу или в сторону-книзу.

Примерные связки из базовых элементов хореографии

№1.

такты	общее	счеты	движения ног	движения рук
-------	-------	-------	--------------	--------------

(восьмерки)	название элемента			
1.	double step touch справой	1	шаг правой вправо	правая вперед
		2	приставить левую к правой	руки согнуты перед грудью
		3	шаг правой вправо	левая вперед
		4	приставить левую к правой	руки согнуты перед грудью
	toe tap	5	правая вправо на носок	руки в стороны
		6	приставить правую	руки вверх
	knee up	7	правое колено вверх	согнутые руки опускаются вниз к коленям, локти направлены в пол
		8	правая на пол	руки согнуты перед грудью

№2.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	начало от v-step	1	шаг правой в сторону-вперед	правая в сторону-вперед
		2	шаг левой в сторону-вперед	левая в сторону-вперед
	.	3	приставить правую к левой	руки согнуты в локтях, прижаты к ребрам, локти направлены назад
	low kick	4	мах правой вверх (при движении вверх нога согнута в колене, достигнув уровня параллели с полом нога выпрямляется)	выпрямить руки вперед
	.	5	шаг правой назад	свободная работа рук как в марше
	marching	6	приставить левую к правой	
		7	шаг правой на месте	
		8	шаг левой на месте	

Примерные комбинации из базовых элементов хореографии №1.

Исходное положение рук - согнуты в локтях перед грудью

такты	общее	счеты	движения ног	движения рук
-------	-------	-------	--------------	--------------

(восьмерки)	название элемента			
1.	pivot turn	1	правая вперед на носок	-
		2	поворот на носках на 180°	
		3	правая вперед на носок	
		4	поворот на носках на 180° (правая нога осталась сзади)	
	V-step	5	правая в сторону-вперед	согнуть правую, локоть направлен вниз, ладонь направленв вперед
		6	левая в сторону вперед	согнуть левую, локоть направлен вниз, ладонь направленв вперед
		7	правая назад в и.п.	хлопок в ладоши
		8	левая назад в и.п.	хлопок в ладоши
такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
2.	step touch	1	шаг правой в сторону	согнутые перед грудью руки наклоняются вправо (локти почти на месте, направлены вниз, а предплечье и кисти наклоняются вправо)
		2	левую приставить к правой	согнутые перед грудью руки наклоняются влево
		3	шаг левой в сторону	согнутые перед грудью руки наклоняются вправо
		4	правую приставить к левой	согнутые перед грудью руки наклоняются влево
	heel touch	5	шаг левой вперед	
		6	выставить правую вперед на пятку	хлопок в ладоши
		7	шаг правой назад	
		8	приставить левую	хлопок в ладоши

№2.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
-------------------	-------------------------	-------	--------------	--------------

1.	basic step	1	шаг правой вперед	выпрямить вперед
		2	левую приставить к правой	хлопок в ладоши
		3	шаг правой назад	выпрямить вперед
		4	левую приставить к правой	поставить на пояс
	mambo вперед	5	правая нога вперед, перенести на нее вес тела, левая немного приподнимается от пола	круг правой рукой вперед, левая на поясе
		6	вес тела переносится на левую ногу (она немного согнута), правая немного отрывается от пола и находится впереди	
		7	приставить правую ногу к левой	круг правой рукой назад, левая на поясе
		8	шаг левой на месте	
такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
2.	knee up	1	шаг правой вперед	свободная работа рук как в марше
		2	левое колено вверх	
		3	шаг назад левой	
		4	приставить правую к левой	
	stradl	5	левая в сторону	правая выпрямить в сторону
		6	правая в сторону	левая в выпрямить сторону
		7	левая в исходное положение	руки вверх
		8	правая в исходное положение	опустить руки вниз дугами вовнутрь

Приложение 7.

Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепашка»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Приложение 8.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, опираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Приложение 9.

Элементы классического танца.

- Полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- Приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- Махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- Полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пьер;
- Резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пьер и разгибание на 45 градусов (батман фраппе);
- Круги ногой по полу (рон де жамб портер);
- Подъём на полупальцы (релеве);
- Махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- Махи ногами вперёд-назад(гран батман жете балансе);
- Поднимание ноги вперёд, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девслопе).

Приложение 10.

Элементы современного танца (стили «hip-hop», «belly dance», «латино»).

Хип-хоп.

Свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на изоляция - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой; из элементов современного танца наиболее популярны Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок), Touch-front, Knee up, Grape wine (особенно скрестно спереди), повороты, V-step , Curl прыжком, выпады (в том числе глубокие). Часто используется кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъёмы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бёдрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plie. Очень часто выполняются скользящие движения. Активная работа корпуса, рук. Комплекс включает в себя множество прыжков, "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка.

belly dance

Основные элементы: «бочка», «волна», «тряска», «тарелочки», «качалка», «удары», «ключ», «проходки». Связки из двух и более танцевальных элементов: «каракатица», «лошадка».

«Латино»

Виск-шаг, выполняемый на два счёта.

1 – шаг в сторону ведущей ногой и шаг опорной ногой с крестно позади ведущей.

2 – шаг ведущей ногой на месте.

Ча-ча-ча, мамбо (и - мах от колена ведущей ногой, 1-шаг ведущей ногой вперёд, и- шаг опорной ногой на месте, 2-шаг ведущей ногой рядом с опорной.), самба (1-шаг ведущей ногой вперёд/назад, и- шаг опорной ногой вперёд/назад и в сторону, 2- приставить ведущую ногу к опорной.), румба-шаг, повороты.

Шаги выполняются в связках.