


# Спортивный спецкурс «Исторические танцы»



Танцы – это увлекательно, просто,  
весело и не страшно!

Историко-бытовые (социальные) танцы разных веков

весёлые бранли  
и джиги

английские контрдансы  
со строгой геометричностью схем

прекрасные  
вальсы

задорные  
польки

и многие  
другие танцы...

## Чем хороши танцы?

- ✓ Определённо повышают настроение!
- ✓ Способствуют развитию пространственного мышления – многие танцы имеют замысловатую «геометрию перемещений»;
- ✓ Являются своеобразной «машиной времени» и погружают в минувшие эпохи, в иные культуру и быт, знакомят с бальным этикетом;
- ✓ Помогают лучше научиться чувствовать своё тело, координировать движения, лучше ощущать себя в пространстве;
- ✓ Способствуют улучшению физической формы;
- ✓ Учат взаимодействию с партнёрами по танцу и коммуникации без слов;
- ✓ Развивают чувство ритма и учат не просто слушать, но и слышать музыку.

## Структура занятия:

- 1) разминка,
- 2) разучивание основных танцевальных шагов и элементов,
- 3) основная часть времени – разбор танцевальных схем с итоговым исполнением разученной последовательности движений под музыку.


Предполагается разучивание/повторение 3-5 танцев в рамках одного занятия. Уже на первом занятии выучим и станцуем несложные и весёлые танцы. И обязательно будем проводить танцевальные вечера – когда будем просто танцевать в своё удовольствие уже разученные танцы.

Примеры исторических танцев можно увидеть на видео по [ссылке](#):



**Комментарии.** Форма одежды – удобная, не сковывающая движений. Обувь – подойдёт школьная сменка или спортивная, а также чешки/балетки, танцевальные туфли.

Танцевальный опыт не требуется! Танцевать будут все и со всеми. Исторические танцы подразумевают постоянную смену партнёров. Во многих танцах нет деления на мужские и женские партии, поэтому при любом гендерном соотношении танцы состоятся.



**Преподаватель:** Анна Александровна Иванова  
**Время и место занятий:** вторник, 16:30, рекреация

