



Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ МОЗАИКА»

Составитель приложения

Алексеева Лариса Михайловна, методист

Оглавление

Краткие сведения о программе	1
1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	2
1.1 Система оценки результативности реализации ДОП	2
Показатели и критерии оценки результативности освоения ДОП для промежуточной / итоговой аттестации	3
1.2 Оценочные материалы	6
Тестирование для учащихся 1-го обучения.....	6
Тестирование учащихся 2 года обучения	7
Тест для учащихся 3-го года обучения	9
Тест для учащихся 4-го года обучения	11
Тестирование «Основы бального танца» (4 год обучения)	14
1.3 Формы фиксации результатов контроля.	17
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	20
Учебно-методический комплекс к программе	20
Памятка для обучающихся студии бального танца «Эдельвейс»	22
Памятка родителям о семье и воспитании детей.....	22
Конспект занятия	25
Проекты.....	34
Материалы к беседам об истории бальных танцев и балах в России.....	34
Композиционное построение танцев.....	42
Упражнения по изучению и отработке танца «Квикстеп».....	55

Краткие сведения о программе

Дополнительная общеразвивающая программа

Автор (составитель) программы:

Направленность программы /
направление (вид) деятельности

Возраст детей, осваивающих программу

Срок реализации программы

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ МОЗАИКА

Верьялова Н.А., педагог дополнительного образования

художественная / бальные танцы

7-11 лет

4 года

1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1.1 Система оценки результативности реализации ДОП

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Диагностирование	Диагностическая карта (карта входного контроля)
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, тестирование, видеосрезы, опросы, викторины, участие в конкурсах и мероприятиях различного уровня	Трёхуровневая система оценки по диагностическим критериям
Промежуточный контроль	Открытые занятия, диагностирование, студийный конкурс «Весенняя капель»	Диагностическая карта (карта промежуточного контроля); протоколы промежуточной аттестации
Итоговая аттестация/итоговый контроль	Студийный конкурс «Весенняя капель»	Протокол итоговой аттестации/итогового контроля

Входной контроль

Цель контроля: выявление степени владения учащимися танцевальными способностями. Оценка учащихся проводится по трем показателям (предметные умения и навыки, метапредметные, личностные). Результаты заносятся в диагностическую карту входного контроля.

Текущий и промежуточный контроль

Цель контроля: выявление уровня овладения обучающимися танцевальными способностями, степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, полученных в ходе обучения за истекший период. Контроль осуществляется посредством педагогического наблюдения, тестирования, анализа участия учащихся в различных конкурсах и мероприятиях. Для оценки используется трехуровневая система.

Итоговая аттестация/ итоговый контроль для 4-го года обучения проходит в апреле в форме студийного конкурса «Весенняя капель». На него приглашаются представители администрации ДДЮТ и детского учреждения, педагоги-хореографы отдела художественного творчества, родители учащихся.

Показатели и критерии оценки результативности освоения ДОП для промежуточной / итоговой аттестации

Приложение 1

Критерии диагностики обучающихся студии б/т «Эдельвейс» по программе «Танцевальная мозаика»

Предметные результаты			
Критерии Уровень	Ритмичность и координация	Техничность	Теория
Высокий – 5	Ребенок самостоятельно исполняет движения в темпе и ритме музыкального произведения; умеет исполнять движения под самостоятельный счет; хорошо координирует движения рук, ног, головы при выполнении танцевальных движений; легко ориентируется в танцевальном пространстве	Ребенок самостоятельно и осознанно контролирует осанку и корпусной подъем; умеет владеть телом; исполняет танцевальные движения и их комбинации уверенно, четко, легко; обладает натянутостью стопы и выворотностью.	Ребенок свободно владеет специальной терминологией; знает и успешно применяет на практике методические правила исполнения программных упражнений, движений и композиций соответствующего года обучения
Средний – 4	Ребенок хорошо исполняет движения под счет педагога, но самостоятельно – только на небольшие промежутки времени; движения рук, ног и головы не всегда скоординированы и не всегда совпадают с музыкальным ритмом.	Ребенок умеет контролировать осанку и корпусной подъем, но нужны напоминания или специальный настрой педагога усвоил танцевальные композиции, но исполняет их не всегда качественно или делает это только по напоминаниям педагога; может следить за выворотностью и натянутостью стоп по напоминанию педагога.	Ребенок владеет специальной терминологией; знает, не всегда успешно применяет на практике методические правила исполнения программных упражнений, движений и композиций соответствующего года обучения.
Низкий – 3	Ребенок плохо справляется с темпоритмом музыки даже по подсказке педагога; слабо ориентируется в пространстве, нет четкости, уверенности в движениях.	Ребенок плохо контролирует осанку даже при напоминании педагога или делает это на короткие промежутки времени; мышцы спины расслаблены. Танцевальные композиции исполняются неточно, примерно; ноги расслаблены, выворотность стоп плохо просматривается.	Ребенок плохо ориентируется в терминологии, методах и правилах исполнения упражнений, движений и композиций без напоминаний педагога.

Метапредметные результаты

Критерии Уровень	Умение организовывать и оценивать свою деятельность	Умение слышать и творчески выполнять задания педагога
Высокий – 5	Ребенок обладает самодисциплиной; стремится к максимально грамотному выполнению учебного или творческого задания; легко перестраивается от одной формы занятия к другой. Любопытен, инициативен; адекватно оценивает свою деятельность, неудачи в творчестве являются своеобразным стимулом к самосовершенствованию.	Ребенок точно слышит задания педагога, эмоционально ярко исполняет танцевальные композиции; легко и разнообразно комбинирует освоенные на занятиях движения; умеет импровизировать под музыку, придумывая собственные, оригинальные "па".
Средний – 4	Ребенок добросовестно выполняет требования и задания педагога, но иногда отвлекается от хода и содержания занятий; стремится к достижению реального результата в обучении, но не всегда инициативен; умеет оценить и/или скорректировать оценку своей деятельности и деятельность партнеров по танцу с помощью педагога	Ребенок не всегда слышит и понимает задания педагога; старается передавать разнообразную гамму чувств, но степень выразительности, оригинальности невысока; в импровизации в основном использует изученные движения, но умеет хорошо их комбинировать.
Низкий – 3	Ребенок часто отвлекается от содержания занятия; плохо организывает себя на продуктивную деятельность даже с помощью педагога, оценивает свою деятельность неадекватно (либо завышая, либо занижая оценку)	Ребенок плохо слышит задания с первого раза; исполняет танцевальные композиции не эмоционально, скованно; в импровизации стеснителен, плохо комбинирует даже изученные движения

Личностные результаты

Критерии Уровень	Трудолюбие и прилежание	Коммуникабельность, умение сотрудничать

Высокий – 5	Ребенок обладает самодисциплиной; стремится к максимально грамотному выполнению учебного или творческого задания; внимателен, осознанно и радостно преодолевает усталость тела	Ребенок адекватно реагирует на замечания педагога и доброжелательную критику сверстников, общителен, доброжелателен по отношению к окружающим, продуктивно сотрудничает как в своей паре, так и со всеми; способен к сопереживанию сверстникам и умеет радоваться за других.
Средний – 4	Ребенок проявляет старательность в выполнении заданий, но быстро устает, и иногда без поддержки педагога не может преодолеть усталость;	Ребенок не сразу и не всегда конструктивно реагирует на предложения учителя и сверстников, доброжелателен к окружающим, умеет находить общий язык со своим партнером, но всегда получается с другими партнерами, но старается преодолевать трудности
Низкий – 3	Ребенок на занятиях не инициативен, часто не справляется со своей ленью. Интерес к занятиям постоянно нужно поддерживать, неудачи могут отбить желание совершенствоваться	Ребенок не уверен в себе, даже на доброжелательные предложения учителя и сверстников может замкнуться; не всегда находит общий язык с партнером; может расстроиться из-за трудностей и отказаться от сотрудничества

Основной метод диагностики – **наблюдение** за обучающимися в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе программного материала), в процессе подготовки и проведения традиционных познавательно-воспитательных мероприятий, а также в процессе подготовки и участия в конкурсах. В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей и создает условия для выхода из трудных ситуаций и для личностного роста.

Теоретические знания проверяются методом тестирования.

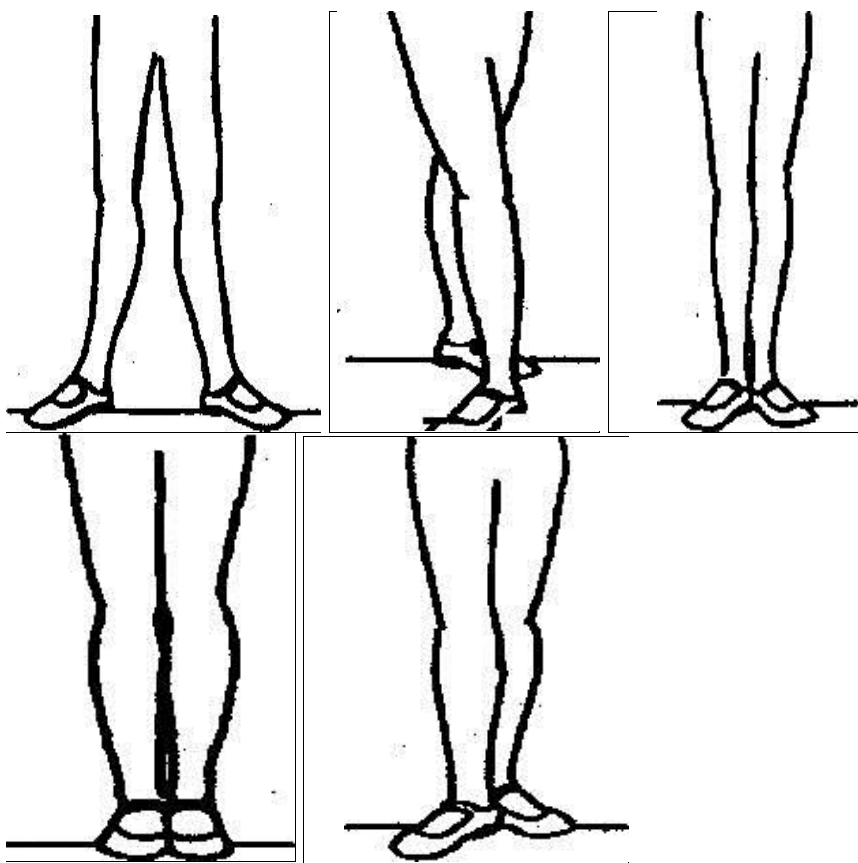
1.2 Оценочные материалы

Тестирование для учащихся 1-го обучения

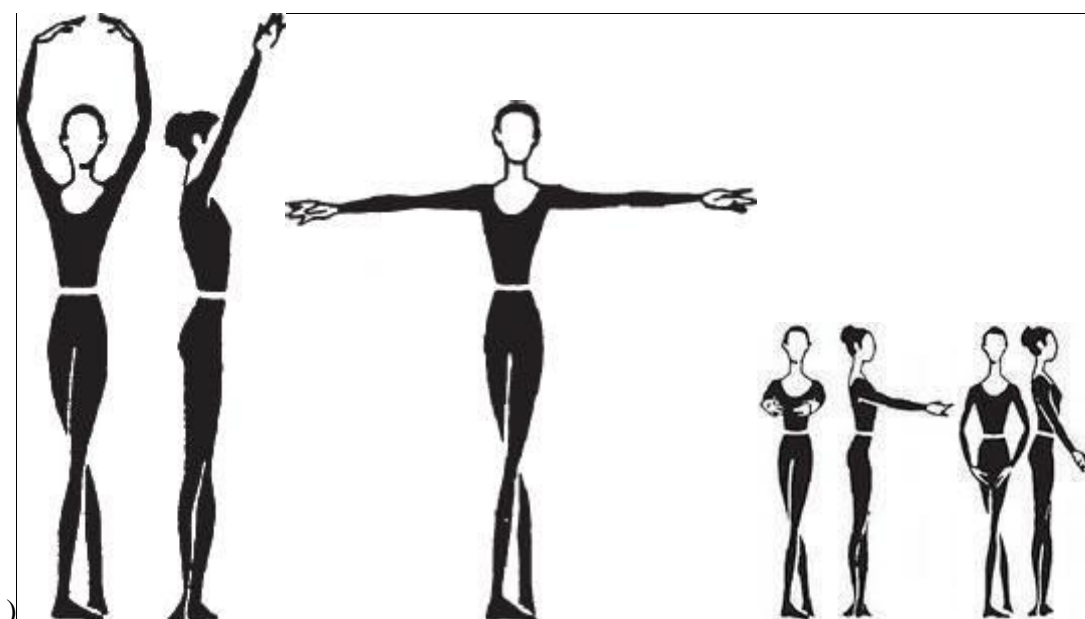
Фамилия, имя

Дата проведения

1. Укажите позиции ног:



2. Укажите позиции рук:



3. Дайте характеристику движений в классическом танце (из трёх вариантов указать правильный ответ)

Деми плие	Батман тандю	Релеве
Подъём на полупальцы	Подъём на полупальцы	Подъём на полупальцы
Маленькое приседание	Маленькое приседание	Маленькое приседание
Выдвижение ноги на носок	Выдвижение ноги на носок	Выдвижение ноги на носок

Результат:

: 3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень 1 балл – низкий уровень

Подпись педагога

Тестирование учащихся 2 года обучения

1. Какие элементы танцев Вам известны:

Медленный вальс	Ча-ча-ча
Правые перемены	Правые перемены
Раскрытие	Раскрытие
Соло поворот	Соло поворот
Левые перемены	Левые перемены
Правый поворот	Правый поворот
Обоюдный поворот	Обоюдный поворот
Шассе вправо, влево	Шассе вправо, влево

2. Определите категорию танцев:

Медленный вальс	Ча-ча-ча	Полька	Па-де-грас
европейские	европейские	европейские	европейские
латиноамериканские	латиноамериканские	латиноамериканские	латиноамериканские
историко-бытовые	историко-бытовые	историко-бытовые	историко-бытовые

3. Охарактеризуйте основной темп, счёт, музыкальный размер Медленного вальса:

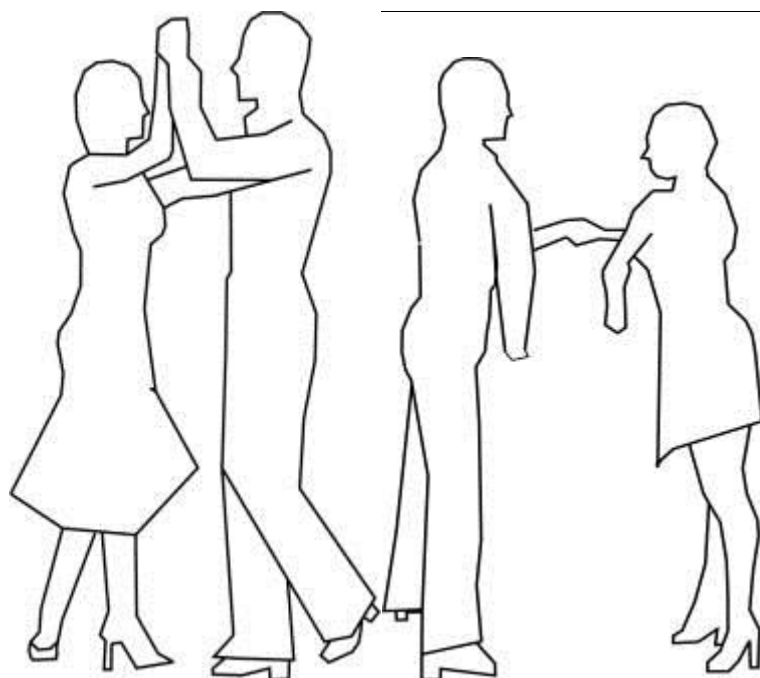
Темп	Счёт	Музыкальный размер
- быстрый	1, 2, 3, 4	2/4
- медленный	1, 2, 3	3/4
- умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4
	1,2,3,4,5,6,7,8	

4. Охарактеризуйте основной темп, счёт, музыкальный размер Ча-ча-ча:

Темп	Счёт	Музыкальный размер
- быстрый	1, 2, 3, 4	2/4
- медленный	1, 2, 3	3/4
- умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4
	1,2,3,4,5,6,7,8	

5. Укажите позиции в паре:

Открытая позиция Закрытая позиция



Результат: Уровень теоретических знаний

: 3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень 1 балл – низкий уровень

Подпись педагога

Тест для учащихся 3-го года обучения

Фамилия, имя

Дата проведения

1. Дайте характеристику движений в классическом танце:

Деми плие	Батман тандю	Релеве	Ронд де жамб партер
Подъём на полупальцы	Подъём на полупальцы	Подъём на полупальцы	Подъём на полупальцы
Маленькое приседание	Маленькое приседание	Маленькое приседание	Маленькое приседание
Выдвижение ноги на носок	Выдвижение ноги на носок	Выдвижение ноги на носок	Выдвижение ноги на носок
Круг ногой по полу	Круг ногой по полу	Круг ногой по полу	Круг ногой по полу

2. Охарактеризуйте основной темп, счёт, музыкальный размер танца

«Медленный вальс»:

Темп	Счёт	Музыкальный размер
- быстрый	1, 2, 3, 4	2/4
- медленный	1, 2, 3	3/4
- умеренно быстрый	1, 2, 3 и 4, 3 и 4	4/4

3. Охарактеризуйте основной темп, счёт, музыкальный размер танца

«Квикстеп»:

Темп	Счёт	Музыкальный размер
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
- умеренно быстрый	1, 2, 3 и 4, 3 и 4	4/4

4. Охарактеризуйте основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Ча-ча- ча»:

Темп	Счёт	Музыкальный размер
- быстрый	1, 2, 3, ча, ча	2/4
-медленный	1, и 2, 3 и 4	3/4
- умеренно быстрый	1, 2, 3 и 4, 3 и 4	4/4

5. Охарактеризуйте основной темп, счёт, музыкальный размер танца

«Джайв»:

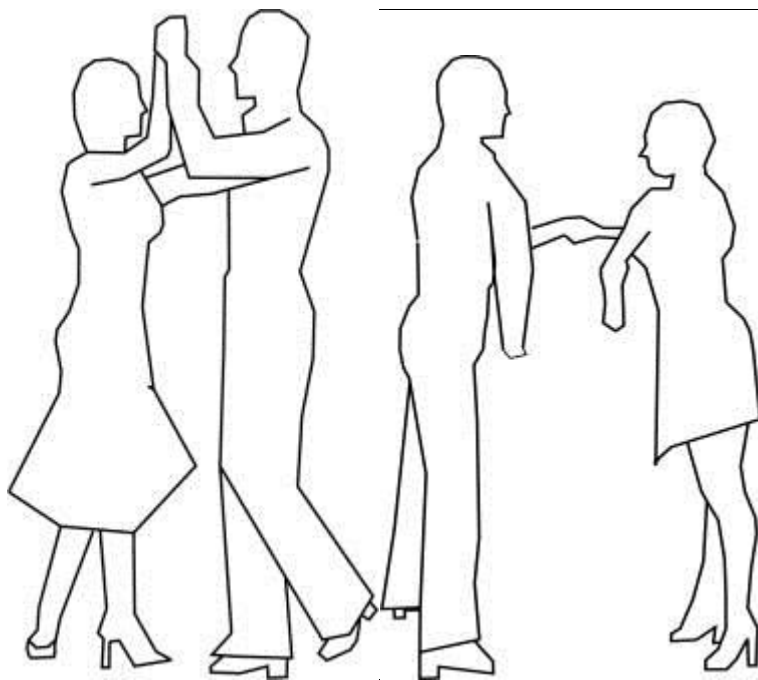
Темп	Счет	Музыкальный размер
медленный	1, 2, 3, ча, ча	2/4
быстрый	1, и 2, 3 и 4	3/4
умеренно быстрый	1, 2, 3 и 4, 3 и 4	4/4

6. Какие элементы танцев Вам известны:

Медленный вальс	Ча-ча-ча
Правые перемены	Правые перемены
Раскрытие	Раскрытие
Соло поворот	Соло поворот
Левые перемены	Левые перемены
Правый поворот	Правый поворот
Обоюдный поворот	Обоюдный поворот
Шассе вправо, влево	Шассе вправо, влево

7. Укажите позиции в паре:

Открытая позиция Закрытая позиция



8. Определите категорию танцев:

Европейские Латиноамериканские Историко-бытовые

Медленный вальс

Квикстеп

Самба

Ча-ча-ча

Джайв

Полька

Па-де-грас

Результат Уровень теоретических знаний

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень 1 балл – низкий уровень

Подпись педагога

Тест для учащихся 4-го года обучения

1. Охарактеризуйте основной темп, счёт, музыкальный размер танца

«Медленный вальс»:

Темп	Счёт	Музыкальный размер
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4

2. Охарактеризуйте основной темп, счёт, музыкальный размер танца

«Квикстеп»:

Темп	Счёт	Музыкальный размер
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4

3. Охарактеризуйте основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Венский вальс»:

Темп	Счёт	Музыкальный размер
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4

4. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца

«Самба»:

Темп	Счёт	Музыкальный размер
медленный	1, 2, 3, 4 и	2/4

быстрый 1, 2, 3, 4 3/4
умеренно быстрый 1, и 2, 3, и 4 4/4

5. Охарактеризуйте основной темп, счёт, музыкальный размер танца

«Ча-ча-ча»:

Темп	Счёт	Музыкальный размер
медленный	1, 2, 3, 4 и	2/4
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
Умеренно быстрый	1 и 2, 3 и 4	4/4

6. Охарактеризуйте основной темп, счёт, музыкальный размер танца

«Джайв»:

Темп	Счёт	Музыкальный размер
медленный	1, 2, 3, 4 и 2/4	
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
умеренно быстрый	1, 2, 3, и 4	4/4

7. Укажите позиции в паре:

1. Открытая позиция
2. Закрытая позиция в латине
3. Позиция веера
4. Закрытая позиция в стандарте

8. Укажите основные элементы и движения танцев европейской программы:

Медленный вальс Венский вальс Квикстеп

Правый поворот

Закрытые перемены с ЛН и ПН

Четвертной поворот направо

Правый спин поворот

Прогрессивное шассе

Локк степ вперёд

Локк степ назад

Поступательное шассе вправо

Левый поворот

Примечание: ЛН- левая нога, ПН- правая нога.

9. Укажите основные элементы и движения танцев латиноамериканской программы:

Самба Ча-ча-ча Джайв

Тайм степ
Виски влево и вправо
Перемена мест
Американский спин поворот
Фолловой рок
Стой - иди
Вольтовый поворот на месте
Самба ход на месте

(стационарный ход)

Вольта с продвижением вправо и влево
Самба ход из позиции ПП
Веер
Клюшка
Сольная вольта на месте вправо, влево
Крис- кросс
Поворот под рукой
Обоюдный поворот
Ботафого
Свивлы с носка на каблук
Кики (Болл чейндж)
Чек (раскрытие вправо, влево)
Тройное ча-ча-ча
Хип-твист (открытый, закрытый)
Алемана

10. Определите категорию танцев:

Европейские Латиноамериканские Отечественные Историко-бытовые

Венский вальс
Ча-ча-ча
Медленный вальс
Самба
Квикстеп
Пасодобль
Сударушка
Полька
Русский
лирический
Рилио
Джайв
Румба

Вару-вару
Полонез
Танго
Менуэт

11. Дайте характеристику движений в классическом танце:

Деми плие:

Маленькое приседание Большое приседание
Выдвижение ноги на носок

Батман тандю:

Подъём на полупальцы
Выдвижение ноги на носок Удар ноги о щиколотку

Гранд плие:

Маленькое приседание Большое приседание
Выдвижение ноги на носок

Батман тандю жете:

Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45 Выдвижение ноги на носок
Подъём на полупальцы

Релеве:

Круг ногой по полу Подъём на полупальцы
Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45

Батман фραπε:

Ударяющее движение ноги о щиколотку Выдвижение ноги на носок
Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45

Ронд де жамб партер:

Ударяющее движение ноги о щиколотку Круговые движения ноги по полу Большое приседание

Гранд батман жете

Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45 Отведение работающей ноги на носок
Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 90

Результат: Уровень теоретических знаний

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень 1 балл – низкий уровень

Подпись педагога

Тестирование «Основы бального танца» (4 год обучения)

1. Танец – это ... (Дайте свое определение)
2. Какая взаимосвязь танца с музыкой?

- А) Музыка отражает смысл танца
- Б) Танец – визуализация музыки
- В) Танец и музыка не могут существовать друг без друга
- Г) Никакой взаимосвязи нет

3. На какие направления подразделяются бальные танцы?

- А) Медленный и венский вальс
- Б) Ча-ча-ча и самба
- В) Медленный вальс, венский вальс, ча-ча-ча и самба
- Г) Европейские и латиноамериканские

4. Сколько позиций ног в танцах?

- А) 6
- Б) 3
- В) 5
- Г) 8

5. Какие «рабочие» позиции ног в бальных танцах?

- А) 1 и 2
- Б) 4 и 5
- В) 5 и 6
- Г) 3 и 6

6. Сколько направлений движения в танцах?

А) 2 Б) 3 В) 6 Г) 8

7. Сколько диагоналей в прямоугольном помещении?

- А) 4
- Б) 2
- В) 6
- Г) 8

8. Движение по линии (в бальной хореографии) танца предполагает перемещение...

- А) Вперед
- Б) По часовой стрелке
- В) Против часовой стрелки
- Г) Назад

9. Выберите правильную структуру занятия.

- А) Разминка, изучение нового материала, заминка.
- Б) Разминка, изучение нового материала, повторение старого, заминка.
- В) Изучение нового материала, повторение старого.
- Г) Разминка, повторение старого материала, заминка.

10. Кто из партнеров, в бальных танцах, отвечает(ют) за стойку в паре?

А) Партнер

Б) Партнерша

В) Вместе

Г) Не важно

Оценка

0-4- низкий уровень знаний

5-7- средний уровень знаний

8-10-высокий уровень знаний

1.3 Формы фиксации результатов контроля.

Студия детского балетного танца «Эдельвейс», _____ учебный год, педагог Верьялова Н.А.

Диагностическая карта группы № _____, год обучения _____

№	Фамилия Имя обучающ егося	Образовательные результаты												Личностные показатели									Итого					
		Подтянуто сть корпуса			Ритмично сть и координац ия			Техничнос ть			Теория			Дисциплинирован ность, организованност ь			Коммуникабель ность			Творчество и выразительн ость						Мотивация		
		ис х.	п р.	и т.	ис х.	п р.	и т.	ис х.	п р.	и т.	ис х.	п р.	и т.	исх.	пр.	ит.	исх.	пр.	ит.	ис х.	пр .	ит.	ис х.	п р.	и т.	ис х.	п р.	и т.
1.	Безгодова Анастасия	5			4			4			5			5			4			5			5			37		
2.																												
3.																												
4.																												
5.																												
6.																												
7.																												
8.																												
9.																												
10.																												
11.																												
12.																												
13.																												
14.																												
15.																												
16.																												

Оценка проходит по 8 критериям, каждый из которых оценивается от 3 до 5 баллов .

32-35 баллов – высокий результат; 25-31баллов – средний результат; 21-24 баллов – низкий результат

Этапы диагностирования	исходный (сентябрь)	промежуточный (декабрь)	Итоговый (май)
Результаты	высокий результат: ____ человек, _____% средний результат: ____ человек, _____% низкий результат: ____ человек, _____%	высокий результат: ____ человек, _____% средний результат: ____ человек, _____% низкий результат: ____ человек, _____%	высокий результат: ____ человек, _____% средний результат: ____ человек, _____% низкий результат: ____ человек, _____%
Выводы			

Приложение 2

Студия детского бального танца «Эдельвейс»_ Танцевальная мозаика, педагоги Верьялова Н. А., Крищук Е. А.

Диагностическая карта группы № ____

№	Фамилия Имя обучающего ся	Предметные результаты			Метапредметные результаты		Личностные результаты		Итого
		Ритмичност ь и координаци я	Техничност ь	Теория	Умение организовыват ь и оценивать свою деятельность	Умение слышать и творчески выполнять задания педагога	Трудолюби е и прилежание	Коммуникабельност ь, умение сотрудничать	

		сен т	де к	ма й	сен т	де к	ма й	сен т	де к	ма й		дек	май	сен т	де к	ма й	сен т	де к	ма й	сент	дек	май	сен т	де к	ма й
17.																									
18.																									
19.																									
20.																									
21.																									
22.																									
23.																									
24.																									
25.																									
26.																									
27.																									

Оценка проходит по 7 критериям, каждый из которых оценивается от 3 до 5 баллов.

32-35 баллов – высокий результат; 25-31баллов – средний результат; 21-24 баллов – низкий результат

Этапы диагностирования	исходный (сентябрь)	промежуточный (декабрь)	Итоговый (май)
Результаты	высокий результат: ____ человек, _____% средний результат: ____ человек, _____% низкий результат: ____ человек, _____%	высокий результат: ____ человек, _____% средний результат: ____ человек, _____% низкий результат: ____ человек, _____%	высокий результат: ____ человек, _____% средний результат: ____ человек, _____% низкий результат: ____ человек, _____%
Выводы			

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс к программе

(педагог ДО Верьялова Н. А.)

I. Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика»

II. Материалы для педагогов и обучающихся по учебно-методическому обеспечению образовательного процесса.

1. Учебные и методические пособия:

- Беседы по истории танца: «Балы в России», «Петербургские балы XIX в.», «Танцы, рожденные в России», «Бальный танец – опыт Ленинграда», «Полька», «Мазурка, краковяк, полонез», «Вальс»
- Словарь танцевальных терминов.

2. Конспекты занятий (по годам обучения):

- Изучение композиции танца «Блюзспин».
- Изучение композиции танца «Модный рок»
- Изучение 1-й части композиции танца «Полька Галинка».
- Изучение итоговой композиции танца «Полька Галинка».

3. Видеоуроки

4. Творческие, исследовательские работы обучающихся (4 год обучения), подготовка бесед по житиям святых в рамках проектов по духовно-нравственному воспитанию:

5. Наглядный материал:

- Презентация о традициях коллектива
- Презентации по житиям святых
- Презентации по пословицам о семье и о родине
- Танцевально – иллюстративный материал (аудио и видеозаписи по различным направлениям бального танца, народного и классического танца)

6. Дидактический материал:

- Упражнения для отработки элементов танцев: «Карнавальная полька», «Полька Галинка»
- Упражнения для отработки элементов танцев «Сударушка», «Русский танец»
- Упражнения для отработки элементов танцев «Вальс-миньон», «Фигурный вальс»
- Упражнения для отработки элементов медленного танца, квикстепа
- Упражнения для отработки элементов танцев ча-ча-ча, самба, джайв, румба
- Викторины по истории танцев: полька, вальс.
- Викторина о Петербургских балах.
- Викторины о святых

7. Материалы для подготовки к конкурсам:

- Положение к конкурсу «Весенняя капель».
- Таблицы для судей и счетной комиссии.

8. Картотеки, каталоги:

- Картотека специальной литературы для педагогов и обучающихся.
- Аудио - видео картотека.

III. Материалы по индивидуальному сопровождению развития обучающихся:

1. Памятка для обучающихся студии бального танца «Эдельвейс»
2. Анкеты для обучающихся и родителей.
3. Памятки родителям о семье и воспитании детей.
4. Диагностические карты.

IV. Материалы по работе с детским коллективом:

1. Сценарий конкурса «Весенняя капель»
2. Сценарий танцевальной гостиной Рождественского бала.
3. Сценарий игровой гостиной Рождественского бала.
4. Сценарий юбилейного бала студии «Эдельвейс»
5. Сценарий историко-литературной композиции «Семьей дорожить – счастливым быть»
6. Сценарий историко-литературной композиции «Отчизны верные сыны»
7. Сценарий историко-литературной композиции «Бородино – день чести и молитв»
8. Сценарий историко-литературной композиции «Наполните любовью свои дни»
9. Сценарий историко-литературной композиции «Отечество мое – Россия»
10. Сценарий историко-литературной композиции «Семья – обитель веры и любви»
11. Сценарий историко-литературной композиции «Быть полезным Отечеству»
12. Сценарий историко-литературной композиции «Подвиг веры и верности»
13. Сценарий музыкально-литературного вечера «Если душа родилась крылатой»
14. Сценарий музыкально-литературного вечера «Я вновь повстречался с надеждой»
15. Сценарий музыкально-литературного вечера «Честь тебе, Петербург!»
16. Сценарий музыкально-литературного вечера «Это все, что зовем мы родиной»
17. Сценарий музыкально-литературного вечера «Я времена выбираю сама»
18. Информационный материал по результатам проведенных конкурсов.

- 1. Эдельвейс в переводе с немецкого означает «благородный», «белый».**
Приобретая благородные танцевальные манеры, учишься быть благородным и в жизни.
- 2. Эдельвейс растет высоко в горах.**
Высота вершины у каждого может быть разной. Но надо обязательно стремиться к ней, непрестанно совершенствуясь.
- 3. Эдельвейсы похожи на звездочки.**
Трудись на занятиях, чтобы на выступлениях зажигать сердца зрителей радостью.
- 4. Эдельвейс символизирует мужество, преданность делу, целеустремленность.**
Учишься преодолевать сложности... Не оставляй выбранного дела на полпути, чтобы обязательно заслужить почетное звание «Выпускник студии «Эдельвейс».

Памятка родителям о семье и воспитании детей

I. Высказывания о семье и воспитании знаменитых людей и педагогов

1. Самый простой пример убедительнее самой красноречивой проповеди. (Сенека)
2. Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает. (Эрма Бомбек)
3. Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми. (О. Уайльд)
4. Ребенок – зеркало семьи; как в капле воды отражается солнце, так в детях отражается нравственная чистота матери и отца. (В. А. Сухомлинский)
5. Прекрасные дети вырастают в тех семьях, где мать и отец по-настоящему любят друг друга и вместе с тем любят, и уважают людей. (В. А. Сухомлинский)
6. Сердце матери – это бездна, в глубине которой всегда найдется прощение. (О. Бальзак)
7. Любовь и уважение к родителям без всякого сомнения есть чувство святое. (В. Г. Белинский)
8. Наказания, назначаемые в припадке гнева, не достигают цели. (Иммануил Кант)
9. В хорошей семье наказаний никогда не бывает, и это – самый правильный путь семейного воспитания. (А. С. Макаренко)

О браке и семейной жизни (из дневников страстотерпицы царицы Александры Федоровны Романовой)

1. Великое искусство – жить вместе, любя друг друга нежно. Это должно начинаться с самих родителей... Утонченная натура делает и дом утонченным, грубый человек и дом сделает грубым.
2. Удерживайтесь от ссоры... В семейной жизни не должно быть места гордости. Никогда не нужно скрупулезно высчитывать, кто именно должен просить прощения. Истинно любящие ... всегда готовы и уступить, и извиниться.
3. Родители должны быть такими, какими они хотят видеть своих детей – не на словах, а на деле. Они должны учить своих детей примером своей жизни.
4. ... Радость и счастье нужны детям не меньше, чем растениям нужен воздух и солнечный свет... Самое богатое наследство, которое родители могут оставить детям, это счастливое детство, с нежными воспоминаниями об отце и матери.
5. Для настоящей матери важно все, чем интересуется ее ребенок. Она так же охотно слушает о его приключениях, радостях, разочарованиях..., как другие люди слушают какое-нибудь романтическое повествование.
6. Пока живы родители, ребенок всегда остается ребенком и должен отвечать родителям любовью и почтением...
7. Дети должны учиться самоотречению. Они не смогут иметь все, что им хочется. Они должны учиться отказываться от собственных желаний ради других людей. Им следует также учиться ... приносить пользу родителям и друг другу...
8. (Детям) следует также учиться быть заботливыми... Для того, чтобы проявить заботу, не так уж и много нужно – слово ободрения, когда у кого-то неприятности, немного нежности, когда другой выглядит печальным, вовремя прийти на помощь тому, кто устал...
9. Наполните любовью свои дни. Забудьте себя и помните о других. Если кому-то нужна ваша доброта, то доброту эту окажите немедленно, сейчас...
Делайте что-то нужное в каждый момент своей жизни...

II. Высказывания о семье и воспитании и советы святых отцов и священников.

1. Единственная ценность в мире – это семья. Когда будет разрушена семья, то и мир погибнет. Прояви свою любовь в первую очередь в своей семье. (Преподобный Паисий Святогорец).
2. Ребенок нуждается во многих любви и нежности, а также во многом руководстве. Он хочет, чтобы ты посидел рядом с ним, хочет рассказать тебе о своих проблемах, хочет, чтобы ты его ласково погладил и поцеловал... (Преподобный Паисий Святогорец).
3. Если, будучи ребенком, человек насытился нежностью и любовью, то впоследствии у него есть силы на то, чтобы преодолеть те проблемы, с которыми он будет сталкиваться в жизни. (Преподобный Паисий Святогорец).
4. Один мудрец сказал: «Самое лучшее лекарство для человека — любовь и забота»

Кто-то переспросил: «А если не поможет?»

Мудрец ответил: «Увеличьте дозу!»

5. Человек любит не того, кто его любит, а того, о ком он заботится, и забота о другом увеличивает любовь к этому другому. Любовь внутри семьи возрастает на взаимной заботе. (Протоиерей Глеб Каледа)
6. "Норма отношений к нашим близким — прощать без конца, так как мы сами бесконечно нуждаемся в прощении". (Священник Александр Ельчанинов)
7. Если человек с детства не научился говорить слова «спасибо», «пожалуйста», «будьте здоровы», а также оказывать элементарные знаки внимания посредством таких слов, то потом он будет говорить только одно слово – «дай»! (Священник Виталий Шатохин)
8. Брак – это не то пространство, где человек живет безошибочно. Это пространство, в котором люди друг другу прощают ошибки. (Протоиерей Алексей Уминский)
9. Ужинайте вместе – всей семьей. Подчеркну: вместе друг с другом – за общим столом, а не рядом с телевизором. (Священник Дмитрий Фетисов)

Конспект занятия

Педагог Верьялова Нина Анатольевна

Предмет Отечественный бальный танец Год обучения 3-й

Тема занятия Изучение композиции отечественного танца «Полька Галинка»

Цель:

Ознакомление с композицией отечественного бального танца «Полька Галинка».

Задачи:

Обучающие:

- 1) Повторить и откорректировать умение исполнять отдельные части танца «Полька Галинка»;
- 2) Познакомить учащихся с композицией танца полька «Галинка», предварительно предложив им самим попробовать составить последовательность из изученных частей;
- 3) Отработать переходы от одной части к другой, умение исполнять композицию отечественного бального танца «Полька Галинка» по линии танца;

Развивающие:

- 1) Развивать творческие потребности и способности, воображение через составление своих мини-комбинаций из различных танцевальных движений, через участие в музыкально-танцевальных играх;
- 2) Развивать у обучающихся эстетическую взыскательность, художественный вкус через знакомство с классическими польками (Чайковский, Рахманинов, Штраус), используемых во время исполнения упражнений.

Воспитательные:

- 1) Воспитывать у обучающихся трудолюбие, настойчивость при отработке танцевальных умений и навыков, обращая внимание на качество, выразительность и артистичность исполнения;
- 2) Воспитывать доброжелательность, внимание, уважение и благодарность друг к другу через работу в своих парах, парах сменного состава и мини-группах.

Материалы и оборудование:

- Музыкальный центр и диск для 3-го года обучения;
- Ноутбук, мультимедийный проектор, экран, презентация с викториной о польке;
- Зеркальная стенка, стулья.

Этапы работы	Содержание этапа
1) Организационный момент (2 минуты)	Сообщение темы занятия, постановка целей и задач, и сообщение плана занятия.
2) Актуализация опорных знаний (12 минут)	<p><u>Тренаж.</u> (6 минут)</p> <p>Тренаж предполагает физическую и психологическую настройку учащегося, способствует развитию двигательной памяти, ритмичности, музыкальности.</p> <p>1) Ритмические упражнения и прыжки в различных стилях для разогрева тела, разминки всех суставов, развития координации;</p> <p>Ритмичная музыка польки или польки-кадриль. Музыкальный размер: 4/4 или 2/4.</p> <p>Разминка проходит по принципу игры «Зеркало». Дети повторяют движения, показанные преподавателем. Для развития внимания детей преподаватель исполняет одни и те же движения в различных ритмах, с различными паузами и т.д. При этом желательно использовать прием подтекстовки – танцуя, проговаривать движения или его измененный счет вслух.</p> <p>2) Классический тренаж (со опорой на спинки стульев).</p> <p>Упражнение 1 (Музыка медленного вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$):</p> <p>1-2 такт – demi plie 3-4 такт – demi plie 6-8 такт – grand plie</p> <p>Повторяем по 1-й, 2-й и 3-й позициям.</p> <p>Упражнение 2 (полька П.И. Чайковского из «Детского альбома». Муз. размер 2/4): :</p> <p>1 такт – частичное приседание на опорной ноге, свободная нога на sou-de-pied сзади 2 такт – опорная нога выпрямляется, свободная нога отводится в сторону, вытягивая носок 3-4 такт – повторить 1-2 такт; 5 такт – частичное приседание на опорной ноге, свободная нога на sou-de-pied сзади</p>

6 такт – опорная нога выпрямляется, свободная нога отводится назад, вытягивая носок
 7-8 такт – повторить 5-6 такт;
 9-12 такты – повторить 1-4 такт, на последнем такте закрываем свободную ногу в 1-ю позицию;
 13-16 такты – пауза.

Повторяем для опорной правой и левой ноги.

Повторение основных частей танца «Полька Галинка» (6 минут)

Повторение и коррекция изученных ранее элементов танца «Полька Галинка».

Музыка классических полек С. Рахманинова, И. Штрауса. Музыкальный размер 2/4.

1) Упражнения на середине (Группа делится на две подгруппы):

Упражнение 1. Полька вперед-назад в парах

Перед исполнением проверяется и корректируется па польки вперед и назад.

1-я подгруппа начинает лицом к зеркалу, 2-я – лицом к окну и вступает во время паузы 1-й.

▷▷	1 такт: М. исполняет па польки вперед с ЛН, Д. – па польки назад с ЛН
←	▷▷ 2 такт: М. исполняет па польки вперед с ЛН, Д. – па польки назад с ЛН
▷▷	3-4 такты: повторить 1-2-й такты.
←	▷▷ 5 такт: М. исполняет па польки вперед с ЛН, Д. – па польки назад с ЛН
▷▷	6 такт: М. исполняет па польки вперед с ЛН, Д. – па польки назад с ЛН
←	▷▷ 7-8 такты: повторить 5-6-й такты.
	9-16 такты - пауза

Упражнение 2. Галоп-кики (3-я часть танца «Полька Галинка»)

1-я подгруппа начинает, 2-я – вступает во время паузы 1-й.

Исходная позиция: партнеры стоят боком друг к другу (Д. справа от М.), ноги в 1-й позиции, руки на поясе. Описания даны для движений М., действия Д. симметричны движениям М.

1 такт: 1-и – М. галоп ВЛ.,
 2 – шаг ЛН в сторону

2 такт: и-1 – кик ПН
 и-2 – кик ПН,

3 такт: 1-и – М. галоп ВП.,
 2 – шаг ЛН в сторону

2) Упражнения на диагонали в парах (поочередное вступление):

Упражнение 1. Галоп-раскрытие (1-я часть танца «Полька Галинка»)

Перед исполнением проверяется и корректируется позиции корпуса, ног и рук в позе «раскрытие». Исходная позиция: М. левым боком по направлению движения, Д. – напротив, ноги в 1-й позиции, руки соединены во 2-й позиции – «лодочка». Описания даны для движений М., действия Д. симметричны движениям М.

1 такт: 1-и – М. галоп ВЛ.,

2 – шаг ЛН в сторону

2 такт: и – подскок, разворачивая корпус ВЛ и вынося ПН вперед

1-и-2 – па польки вперед с ПН,

3-4 такты: 4 подскока с ЛН.

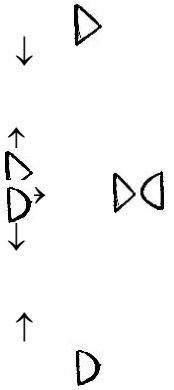
5-8 такты: повторить 1-4 такты.

Упражнение 2. Па польки вперед/назад и подскоки/подскоки в повороте соответственно.

Исходная позиция: М. лицом по направлению движения, Д. – напротив М., ноги в 1-й позиции, руки партнеров соединены во 2-й позиции – «лодочка».

1 такт: М. исполняет па польки вперед с ЛН, Д. – па польки назад с ЛН

2 такт: М. исполняет па польки вперед с ЛН, Д. – па польки назад с ЛН

	<p>3-4 такты: М. и Д. исполняют 4 подскока: М. немного продвигаясь вперед, Д в повороте направо.</p>
<p>3) Формирование новых знаний (12 минут)</p>	<p>Учитель: Итак, «Полька Галинка» состоит из «галопа с раскрытием», «галопа с киками» и «польки вперед/назад и подскоках/подскоках в повороте соответственно». Давайте подумаем, как можно соединить эти части, исполняя танец по линии танца?</p> <p>Итак, «галоп с раскрытием» танцуем вначале и дважды, затем исполняем «галоп с киками». А вот как перейти на по польки вперед-назад с подскоками? Эту проблему и надо решить.</p> <p>1) Разучивание перехода от 2-й части танца «Полька Галинка» к 3-й части:</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;">  </div> <div> <p>Педагог предлагает встать учащимся в исходную позицию упражнения «галоп с киками». Исполняя его под счет, педагог обращает внимание на 4-й такт, в котором Д. должна повернуться влево и встать лицом к партнеру для дальнейшего исполнения М. и Д. па польки вперед или назад соответственно.</p> <p>Педагог обращает внимание детей, на какой именно счет это происходит, задавая им соответственный вопрос.</p> </div> </div> <p>Действия Д. симметричны движениям М.</p> <p>1 такт: 1-и – М. галоп ВЛ., 2 – шаг ЛН в сторону</p> <p>2 такт: и-1 – кик ПН</p>

	<p>и-2 – кик ПН,↑</p> <p>3 такт: 1-и – М. галоп ВП., 2 – шаг ЛН в сторону</p> <p>4 такт: и-1 – М. и Д. слегка приседают, собирая ноги в 1-й позиции и пружиня колени (Д. на plie должна повернуться влево на 180°, оказываясь лицом к М. и спиной по линии танца; и – выпрыгивают вверх, поджимая ноги; 2 – приземляемся, ставя ступни ног в 1-й позиции</p> <p>2) Разучивание перехода от 3–й части к началу исполнения композиции.</p> <p>Педагог предлагает соединить последовательно все три части по линии танца. А как же перейти на повтор композиции? Нужно ввести изменений на последние 2 такта композиции (15-16 такты):</p> <p>15 такт: М. исполняет 2 подскока вперед по линии танца; Д.– 2 подскока в повороте ВП;</p> <p>16 такт:</p> <p>1 – М. исполняет ЛН шаг ВЛ на линию танца, останавливаясь спиной к центру, при этом раскрывает руки с пояса во вторую позицию, приглашая Д. на повтор танца; Д. – еще один подскок в повороте ВП, останавливаясь лицом к центру;</p> <p>2 – Д. соответственно отвечает раскрытием рук и образуется исходная позиция танца – «лодочка».</p>
<p>4) Закрепление учебного материала (16 минут)</p>	<p>1) Исполнение танца «Полька Галинка» по линии танца;</p> <p>Исходное положение: М. спиной к центру, Д напротив, руки соединены в «лодочке». Педагог во время исполнения подсказывает обучающимся, какое движение следует выполнять в следующий момент, применяя прием подтекстовки. Педагог</p>

осуществляет контроль и коррекцию усвоения нового материала.

2) Исполнение танца «Полька Галинка» по линии танца по подгруппам;

Обучающиеся делятся на 2 подгруппы и поочередно исполняют композицию танца. При этом дети работают самостоятельно, без подсказки учителя. После исполнения танца каждой подгруппой, дети другой подгруппы высказывают свое мнение о качестве исполнения, отмечают положительные моменты (Что было хорошо?) учатся доброжелательно высказывать недочеты в исполнении (Какие были ошибки?). При этом осуществляется взаимоконтроль и взаимопомощь.

3) Викторина «Что вам известно о польке?»

Викторину-презентацию подготовил учащийся группы. Вопросы и ответы проектируется на экран. Викторина проходит в виде конкурса между мальчиками и девочками, капитаны которых и их помощники были назначены заранее. Они и отвечали за подготовку команд. Во время викторины фоном звучит полька А. Сметаны

- Какая страна является родиной польки?
- Каково значение слова полька, точнее «пулка» в переводе с чешского?
- Откуда, когда и кто привез польку в Россию?
- Что такое «полькомания»?
- К какому времени относится тот факт, что полька затмила даже знаменитый вальс?
- Какие композиторы писали польку как жанр музыки?
- Кто считается «королем полек»?

4) «Карнавальная полька»+«Полька Галинка».

Педагог специально настраивает детей на сосредоточенность и внимание, т.к. сейчас им придется объединить ранее изученную «Карнавальную польку» и только что собранную «Польку Галинку».

Музыка в ритме польки и др. Музыкальный размер 2/4 или 4/4.

Пары образуют линию танца (М. – спиной к центру круга, Д. – лицом). Исполняют сначала композицию «Карнавальная полька», а затем сразу композицию танца «Полька Галинка». На этом этапе еще раз закрепляем изученный материал, но в измененных условиях. Педагог при этом осуществляет неявный контроль усвоения знаний обучающимися.

5) Повторение танцевальных композиций или их частей, изученных ранее.

- «Бесконечный галоп» со сменой партнера;

Музыка для бальных танцев, полька или галоп (можно галоп Оффенбаха).

Музыкальный размер 2/4.

Этот танец служит психологической разгрузкой обучающихся после серьезной учебной работы. При этом его исполнение выполняет и дидактическую цель – совершенствование навыков исполнения рас галопа в паре, следя за постановкой корпуса и рук.

- «Вальс-миньон» (2-й вариант):

Дидактические цели: развитие выворотности в голеностопном и коленном суставе, натянутости стопы при исполнении па балансе, вальсовой дорожки, отработка вальсовых поворотов. Идет так же работа над выразительностью исполнения. Во время лишних 8 тактов

	<p>музыки дети должны вставить свою фигуру, а потом снова начать композицию танца.</p> <p>Музыкальный размер 3/4. Темп умеренный.</p>
<p>б) Подведение итогов</p> <p>(3 минуты)</p>	<p>Дети повторяют новый материал на уровне знания терминологии, отвечая на вопросы педагога: «Из каких частей состоит композиция танца «Полька Галинка?»».</p> <p>Дети учатся анализировать свою работу на занятии, отвечая на вопросы педагога: «Кто считает, что он справился со всеми заданиями учителя?», «Какие были радости?», «Что не совсем получилось или что было трудно на уроке?»</p> <p>Педагог сам оценивает общую и индивидуальную работу учащихся на уроке: что у кого стало лучше, кто особенно постарался. Знакомит с планами на ближайший урок.</p> <p>Поклоны педагогу и друг другу в парах.</p>

Проект "Александр Невский: жизнь как подвиг "

[Информация о подготовке познавательных презентаций о святом благоверном великом князе Александре Невском.](#)

[Видеоматериалы по проекту «Александр Невский: жизнь как подвиг ».](#)

[Видеоролик « Дневник проекта "Александр Невский: жизнь как подвиг "](#)

[Творческая встреча «Александр Невский – имя России»](#)

[Видеофильм «Рождественский бал-2022»](#)

Материалы к беседам об истории бальных танцев и балах в России

1. Балы в России.

Вернемся ненадолго в начало начал и вспомним, что первое понятие о «танце» русским людям дали поляки, прибывшие в Смутное время в Москву с Дмитрием Самозванцем.

До того на Руси так называемых «салонных танцев», как в Западной Европе, не было. В теремах водили женские хороводы, в народе процветали пляски. Вообще, отношение к «пляске и гульбе» было настороженное. Это считалось «душепагубным изобретением дьявола».

Перелом произошел при Петре I. После замены длинных мужских костюмов на короткие камзолы, вместо русских плясок в русский быт были введены иноземные танцы. История балов в России началась с Петровского указа от 26 ноября 1718 года об учреждении ассамблей. Первая ассамблея состоялась 4 декабря 1718 года у генерал-адмирала Апраксина. Далее они устраивались три раза в неделю на протяжении всей зимы. На балах все должны были принимать участие в танцах, и тот, кто не умел хорошо танцевать, считался дурно воспитанным. Русские дамы и кавалеры обучались менуэту, полонезу и контрдансу у пленных шведских офицеров. Сам Петр, его супруга Екатерина и дочь Елизавета принимали участие в танцах и, по словам современников, танцевали очень грациозно. Из петербургских дам как искусные танцовки были известны княгиня Черкасская, княгиня Кантемир и княгиня Трубецкая; лучше всех, по отзыву современников, танцевала графиня Головина.

По сути, в это время в России «безобидные» вроде бы танцы превратились в своеобразное орудие социальной борьбы с «реакционным боярством». Мужчины были обязаны брить бороду и отказаться от длинных кафтанов, а женщины должны были открывать шею и руки, что по тем временам считалось делом греховным.

Неумение танцевать становится позорным, и потому бояре выписывают себе учителей, в обязанности которых входило не только обучение танцам, но и преподавание хорошего тона. Он так и назывался – «преподаватель танцев, учтивости и кумплимента».

Начиная с Петровской эпохи, танец становится обязательным предметом во всех государственных и частных высших и средних учебных заведениях, военных школах, иностранных пансионах. Его изучали и в Царском Лицее, и в скромных ремесленных училищах.

Как известно, введение Петром I балов, или, как их тогда называли, «ассамблей», вызывало недовольство людей старшего возраста и огромный энтузиазм у молодежи. В самом деле, русский быт допетровской эпохи складывался из дня в день довольно тоскливо: основным занятием было хождение в церковь и затем сидение в тереме. Публичные развлечения не практиковались, только свадьбы отличались необыкновенной пышностью. Православие предъявляет к человеку более строгие нравственные требования, чем католичество, поэтому выход телесной энергией был возможен только в условиях полуподпольных.

Петровские реформы сделали жизнь общества более гармоничной, менее двойственной: уже не нужно было скрывать желание развлечься. Но бал – это не только танцы, но и игры – вначале шахматы, а затем русское общество очень полюбило карты, и люди постарше удовлетворяли азарт души именно таким способом. Это и своеобразный клуб, где можно было пообщаться со знакомыми и получить из первых рук последние новости; это и брачная контора, где решались судьбы виднейших династий России.

На ассамблеях были установлены строго разработанные правила поведения, манера общения с дамой в танце и даже в поклонах. Нарушение приличий строго каралось.

Что же танцевали на петровских ассамблеях? Распространены были принесенные из Франции менуэт, павана, куранта, англес и др. Были там и танцы быстрые, в том числе импровизационного характера. Сам Петр любил изменять фигуры, специально путал и потешался над не умеющими танцевать.

Впоследствии, при Анне Иоанновне, в моду вошли не только иноземные развлечения. Императрица любила и русские танцы, для чего приглашала во дворец на масленицу гвардейских унтер-офицеров с их молодыми женами, с которыми танцевали и придворные кавалеры. Танцевали обычно «бычок» (он же «трепак»).

2. Петербургские балы XIX века.

По сравнению с предыдущей эпохой XIX век предоставил личности гораздо большую свободу в выборе своего жизненного пути (лозунги Великой французской революции – «Свобода, равенство, братство» – в минимальном варианте все же воплотились в жизни). Освобождение произошло и на чисто духовном уровне. Идея Бога в XIX веке постепенно угасает. Светская жизнь, набравшая такой размах в предыдущую эпоху, вытесняет церковную настолько, что о Боге вспоминают в лучшем случае по воскресеньям.

Конец XVIII – первая половина XIX века – время, когда танцевальная культура сделалась важной составляющей и петербургской жизни. Балы, танцевальные вечера стали непременным атрибутом дворянского, да и не только дворянского, быта.

Популярны танцевальные вечера в доме Косинского (Большая Морская, 14), балы в домах Лавалья (Английская наб., 4). Особого упоминания заслуживают придворные балы в Зимнем и Аничковом дворцах. 1830-е годы прошли под знаком маскарадов, проходящих в доме Энгельгардта на углу Мойки и Невского. Маскарад отличался от просто бала тем, что он был костюмированным и напоминал карнавал и масляничные гулянья. Женщины являлись на такие балы в причудливых костюмах, не считаясь с модой и мнением света, но обязательно под маской. На маскарадах не нужно было соблюдать этикет, поэтому они проходили всегда бурно и празднично.

Необыкновенно богаты были балы и парадные вечера в XVIII столетии. Их величье не уступало самым грандиозным балам и раутам Парижа и Рима. Колоссальные суммы тратили царский двор и крупные помещики на праздники и увеселения. Позже, в 50-е годы XIX века, купечество и буржуазия начинают устраивать собственные балы, конкурируя с вечерами и раутами дворянства. Балы и танцевальные вечера систематически устраивались в институтах и гимназиях.

Что же танцевали на балах и маскарадах? Первыми исполнялись так называемые «церемониальные» танцы. Торжественную функцию первого танца вместо менуэта выполнял теперь полонез. Далее исполнялись танцы более живые, быстрые (модные, в каждую эпоху свои). Здесь не обходились и без другого польского танца – мазурки, ставшей международным бальным танцем. Непременным атрибутом бала являлся и вальс. В это же время появился еще один танец, успех которого затмил популярность всех остальных – полька. Завершался бал танцем-игрой котильоном, своего рода прощальным выступлением всех участников. Танцевали в то время и различные виды контрданса: гроссфатер, англес и, особенно часто, французскую кадрили.

3. Танцы, рожденные в России.

В России не только прекрасно знали все новейшие и старинные бальные танцы, но и умели их исполнять в благородной манере. Это объяснялось тем, что учителями бального танца чаще всего были крупнейшие мастера русского балета, прославленные балетмейстеры и артисты, такие, как А. Глушковский, Огюст Пуаро, А. Новицкая и другие. Однако, следует отметить, что восприятие иностранной культуры, в частности танцевальной, в России не было простым копированием и подражанием. Русские часто видоизменяли иноземные танцы, придавали им иной характер, исполняли в более живой манере.

Трудно поверить, что падеграс и падетруа – это русские танцы, сочиненные балетмейстерами Е.М. Ивановым и А.П. Бычковым. Что же касается их «иностранных» названий, то это объясняется тем, что в XIX веке французская терминология в танцевальной культуре была столь же традиционной и общепринятой, как латынь в медицине или итальянский язык в музыке.

В конце XIX века в репертуаре бальных танцев в России произошли быстрые и неожиданные перемены. Публика к старым танцам постепенно охладела. Публика ждала нового.

И вот группа артистов балета Мариинского и Московского Большого театров направила все усилия на создание новых танцев. Иванов сочинил изящный падеграс, Бычков – падетруа, в котором переплелись три известных танца: менуэт, мазурка, вальс.

В это же время расцвело творчество Н.Г. Гавликовского – солиста Петербургского балета и популярного преподавателя танцев. Гавликовским были введены в обиход российской миньон и падекатр – усовершенствованные и обладающие той долей новизны, которой им не хватало в английских и французских салонах. Велика заслуга Гавликовского и в популяризации краковяка. Он построил композицию, соединяющую характерные элементы польского танца с вальсом. Эту композицию до сих пор танцуют юные танцоры в программе отечественных бальных танцев на конкурсах.

В течение нескольких десятилетий(!) созданный в 80-х годах XIX века артистом Большого театра А.А. Царманом танец падеспань был одним из самых любимых российских танцев. Вслед за падеспанем Царман на элементах венгерского, кавказского и русского танцев создал бальный чардаш, бальную лезгинку и русско-славянский танец. А на основе итальянского, украинского и испанского танцев появились тарантелла, казачок, фанданго.

Все эти танцы пользовались шумным успехом у молодежи. Они были несложными, бойкими, залихватскими, исполнялись под жизнерадостную музыку, которую чаще всего сочинял сам Царман.

Появление, а главное, успех новых танцев разрушали салонные представления о бальных танцах.

Эти танцы печать объявляла «кабацкими», подходящими лишь для «неблагородных» сословий. Но с каждым днем «неделикатные» падеспани все больше вытесняли церемонные танцы прошлых десятилетий, становясь полноправными хозяевами бальных вечеров по всей России.

4. Бальный танец – опыт Ленинграда.

В 60-х годах XX века при Ленинградском доме художественной самодеятельности (ЛДХС) работали первые в СССР государственная студия и ансамбль любителей бального танца (БТ), проводились образцовые вечера БТ и велась работа по созданию новых отечественных БТ такими авторами, как И.М. Диментман, М.В. Снежина, А.М. Чернова и другие; работа, прекрасный образец которой дал еще И.Н. Кусов, создавший такие неувядаемые БТ, как русский бальный, вальс-гавот, большой фигурный вальс, полонез-мазурка.

В 1957 году при ЛДХС был создан ансамбль БТ и просуществовал до 1967 года; много выступал во дворцах и домах культуры, в клубах и парках, в школах, техникумах и училищах, привлекая молодежь к изучению БТ.

С 1964 года по 1966 год ансамбль БТ работал под художественных руководством И.М. Диментман и при участии таких преподавателей, как Д.М. Бельский и В.Б. Хавский. В программе ансамбля кроме латиноамериканских и европейских БТ были и современные отечественные БТ, в том числе созданные

и самой И.М. Диментман – венгерский бальный, русские узоры, полька-шутка, молдавеняска и другие.

Позже ансамбли БТ распространились повсеместно. Активной стала и конкурсная деятельность в области БТ. Сначала в конкурсную программу входили европейские, латиноамериканские и отечественные БТ. Затем отечественная программа ограничилась минимальным количеством танцев (рилио, полька, русский лирический) и вскоре исчезла совсем. Бальные танцы стали называться спортивными. Появились федерации, ассоциации, классы, очки, рейтинги и т.д. Приятно отметить, что очень вырос уровень исполнителей, и Россия, и Санкт-Петербург вышли на мировую арену. а что же стало с отечественными танцами?

В 1983-90 гг., в свои 70 лет, И.М. Диментман фактически заново создала клуб БТ "Ретро".

Задача этого коллектива – пропаганда культуры исполнения отечественной школы бальной хореографии, которая стояла острее, чем раньше. В плане клуба "Ретро" – организация и проведение тематических вечеров, таких как "Народные и бальные танцы", "Россия – родина моя", "Мы любим вальс" и другие.

9 июня 1990 года клуб БТ "Ретро" ДК моряков со слезами на глазах станцевал свою программу на вечере памяти И.М. Диментман.

В конце 50-х и в 60-х годах в Ленинграде при ЛДХС было осуществлено несколько выпусков преподавателей БТ. Занятия по этике и эстетике, педагогике, истории искусств, основам теории музыки, основам хореографии, историко-бытовому танцу, отечественным, европейским, латиноамериканским и модным танцам вели такие педагоги, как А.М. Махо-Орлова, М.Б. Страхова, И.М. Диментман, Н.В. Шарыгин, Н.И. Кошкин, М.В. Снежина, В.Б. Хавский, Д.М. Бельский, В.Г. Павлов.

В числе этих выпускников Ф.П. Смолкина, которая более 25 лет работает в ДК им. Ленсовета, прививая своим ученикам любовь к отечественным БТ. В свою очередь мы, ученики Фаины Павловны, продолжаем воспитывать патриотические чувства, обучая детей вальсу-мазурке, краковяку, сударушке, русскому лирическому, фигурной польке, вальсу-гавоту, венгерскому бальному и другим отечественным БТ, как части культурного наследия Санкт-Петербурга и России.

5. Вальс

Услышав вальс, вы никогда не ошибетесь и не спутаете его с другими танцами. Тысячи песен звучат в ритме вальса. Вальс как танец не знает конкурентов!

Бальный танец вальс возник на рубеже двух веков – XVIII и XIX.

Сегодня невозможно примерить немецких исследователей, утверждающих, что вальс произошел от австрийского народного танца лендлера, с французскими хореографами, доказывающими прямую связь вальса с живым и веселым провансальским танцем вольта.

Во многих книгах, изданных до 1800 года, говорится, что общество, цивилизация, религии грозит вальсовая зараза. Вальс сравнивался с холерой и проказой. До вальса не было салонного танца, где бы даму обнимали за талию, глядя ей прямо в глаза. В менюэте, к примеру, партнеры танцуют практически раздельно.

Энтузиазм, с которым танцевали вальс, воспринимали тогда, вероятно, также, как в незапамятные времена воспринималось неистовство молодежи, танцующей твист или шейк.

Против вальса были официальные и неофициальные выступления. В Вене в первое десятилетие XIX века запрещалось танцевать вальс более десяти минут. Консервативное английское общество допустило вальс на четверть века позднее, чем большинство других европейских стран. На балах, которые давались во дворцах немецких кайзеров, вальс был под запретом на протяжении почти всего XIX века. В России вальс также подвергался гонениям. Его не взлюбила Екатерина II, а при Павле I было опубликовано полицейское предписание, запрещавшее "употребление пляски вальсеном именуемой".

Но официальная критика, как это часто бывает, только увеличила тягу к танцу. XIX век прошел под символом вальса. Его танцевали везде, во всех кругах общества. Он проник во многие жанры профессиональной музыки – оперу, балет, симфонию, сюиту, его музыка приобрела самостоятельное концертное значение. Вальс увековечен величайшими композиторами всех стран и имен: Шубертом, Глинкой, Вебером, Чайковским, Штраусом и другими.

Временный спад интереса к вальсу был только в 40-х годах XIX века, когда появилась бальная полька.

Время шло. Постепенно во всех европейских столицах установилась негласная традиция: первый бал – это обязательно белое платье, смокинг и вальс! Поколение эстафетой передавали этот поэтический танец одно другому. Сколько за это время появилось и отшумело танцев? А вальс все живет.

Как земной шар вращается вокруг своей оси и одновременно движется по орбите Солнца, так и вальсирующая пара вращается "вокруг себя" и стремительно несется по "орбите" танцевального зала.

В ряде стран появились разновидности вальса, ему придавали национальные черты: так родились английский, венгерский вальсы, вальс-мазурка. Вальс входит во многие другие танцы: вальс-гавот, краковяк, вальс-мазурка, миньон, подгорка, медленный вальс, венский вальс...

6. Полька

Полька – старинный чешский танец, а не польский, как кажется из названия. Слово "полька" происходит от "пулка", что означает "половина" или «половинный шаг» (ритм польки требует быстро переступать с ноги на ногу и основное движение этого весёлого танца состоит из полушагов, соединённых приставкой). Самым характерным движением является шаг с подскоком, который надо исполнять легко. Танец обычно открывается одной парой, его подхватывают вторая, третья и, наконец, танцуют все.

Полька по происхождению - чешский крестьянский танец из восточной Богемии (сейчас - часть Чехии). Исторические летописи Богемии утверждают, что танец был придуман сельской девушкой Анной Слезак в 1834. Как-то в воскресенье она слушала (или сама пела) чешскую народную песню: "Strysek Nimra koupil Simla" (Дядя Нимра купил Симлу - белую лошадь) и придумала те прыжки, которые есть в польке.

Из народного чешского танца возникла бальная полька. Чешский педагог Йозеф Неруда показал его в танцевальных залах Праги, затем в Вене в 1835 году. Танец пленил всех.

В 1840 году известный французский педагог танцев Целлариус решил продемонстрировать ее в модном парижском салоне. Успех был грандиозный. Новый танец исполнялся в аристократических салонах, чопорный этикет которых казался непоколебимым. Парижские педагоги ухватились за новый танец, начали преподавать его во всех салонах и танцзалах. В одном из старинных изданий сообщается: "На другой день парижане сошли с ума: все бросились учиться танцевать польку".

В России полька появилась в 1845 г. Этот танец — тогда очень модный во Франции — привёз из поездки в Париж знаменитый танцовщик императорской труппы Петербурга Николай Осипович Гольц^[5]; он поставил его на сцене, а потом распространил в великосветском петербургском обществе, и высший аристократический свет в скором времени затанцевал польку на балах и в салонах.

В середине XIX века польку танцевали буквально все и повсюду, независимо от возраста и общественного положения: ученые и гимназисты, медики и юристы, дети и старики. Начался период полькомании. Все – от одежды до блюд – стало называться «полькой». В Париже увлечение полькой было настолько велико, что на некоторое время она вытеснила из моды даже знаменитый вальс.

Как это обычно бывает с танцем, имеющим большой и продолжительный успех, полька сильно повлияла на формирование бального репертуара. Появились полька-галоп, котильон, полька-мазурка.

Полька прочно вошла в танцевальное творчество многих народов. Существуют польки венгерская, немецкая, шведская, финская, польская, бразильская. Большинство танцев Эстонии, Латвии, Литвы построены на основе польки. В России живут национальные формы польки: темпераментная молдавская, сдержанная латышская, своеобразная и красивая белорусская. Каждый народ вкладывал в этот танец радость, оптимизм, задор и стремился отразить в нем свои национальные особенности. Несмотря на общность отдельных элементов танца, все польки отличны друг от друга по характеру и манере исполнения.

Танец видоизменяется, приобретая национальную окраску, но всегда в нем всегда остается сочетание подвижности и силы мужского танца с кокетливой грациозностью женского.

Б.Сметана ввел этот танец в профессиональную музыку, сочинив несколько известных фортепианных полек. Польки писали Антонин Дворжак, Йозеф

Лабидский и др. Иоганн Штраус-сын после «короля вальсов» стал «королем полек». Из русских композиторов известны польки А.Г. Рубинштейна, М.А. Балакирева, П.И. Чайковского, С. В. Рахманинова и др.

7. Мазурка

Там, где Висла, приняв воды Западного Буга, решительно поворачивает на северо-запад, расположен центр древней земли Мазовецкой. Ее населяли мужественные труженики и отважные кавалеристы.

Трудное время переживала Польша в конце XVIII века. Раздел Польши, конец Речи Посполитой способствовали обострению национально-патриотических чувств. Мазурка отвечала этим чувствам. Она становится символом мужественного духа свободолюбивых поляков, протестом против онемечивания Мазовии прусскими завоевателями.

В начале XIX века мазурка получает широкое распространение в России, Чехии, Венгрии и Франции. Но никогда не пользовалась таким успехом, как например полька. Причина: изучение этого танца требует гораздо большего времени, терпения и искусства. Любопытно, что в последствии один из парижских танцмейстеров писал: "По-настоящему хорошо танцуют мазурку только в Польше или в России".

Особую роль сыграл в развитии музыкальной формы мазурки гениальный польский композитор Фредерик Шопен. То, что сделал Шопен для мазурки сравнимо лишь с ролью Иоганна Штрауса в вальсе.

Яркий интересный танец мазурка не мог избежать традиционной "гибридизации". Мазурку соединяли и с вальсом, и с полькой, и с полонезом.

"Танец гордой нежности" – говорил о мазурке Ференц Лист.

8. Краковяк

Краковяк – это танец рыцарей древней польской столицы – города Кракова. Когда-то он исполнялся только мужчинами: рыцарем и его оруженосцем. Прошло немало времени, прежде чем рыцари поняли, что танцевать с девушкой куда приятнее. Так что оруженосец был заменен девушкой. А рыцарь остался, во всяком случае партнер в этом танце по рыцарски галантен и учтив.

Движения краковяка просты, но энергичны, веселы, характерны и прямо указывают на его народное происхождение.

9. Полонез

Полонез (по-французски это слово означает "*польский*") прочно утвердился в классической музыке и литературе. Упоминание о нем мы находим еще в XVII веке, но широкое распространение полонез получает только в следующем столетии.

Основа полонеза составляет ритмический, плавный и мягкий неизменяющий шаг. В танец входили также реверансы и поклоны. Но, несмотря на простоту движений, ни один танец не требует такой строгости осанки, горделивости и собранности, как полонез.

На первый взгляд можно подумать, что в полонезе просто ходят, что танец это не что иное, как обычное шествие. Но полонез XVIII века, как подметил Лист, "вовсе не был банальной и бессмысленной прогулкой; он был

дефилированием, во время которого все общество, так сказать приосанивалось, наслаждалось своим лицезрением, видя себя таким прекрасным, таким знатным, таким пышным, таким учтивым".

Парадный танец аристократических балов увековечил себя и в музыке – кто из нас не знает блистательных полонезов Шопена, Глинки, Огинского?!

Литература:

1. Еремена М.Ю. Роман с танцем. СПб., ООО ТФ "Созвездие", "Танец", 1998.
2. Козловский В.Б. Эх, потанцуем! СПб., "Танец", 2000.
3. Трубочкина Г.В. Ассамблея. Бал. Маскарад// Бюллетень №1, 2002.
Елецкая Э.Р. Забытые отечественные танцы.// Танцевал

Композиционное построение танцев

Модный рок

Музыкальный размер 4/4. Музыка в стиле диско.

Элементы танца:

- Приставные шаги влево. 1 такт.
 - 1 – исполняется шаг левой ногой влево;
 - 2 – правая нога приставляется к левой в 6-ю позицию с весом;
 - 3 – исполняется шаг левой ногой влево;
 - 4 – правая нога приставляется к левой в 6-ю позицию без веса – «теп» правой ногой.
- Приставные шаги вправо. 1 такт.
 - 1 – исполняется шаг правой ногой вправо;
 - 2 – левая нога приставляется к правой в 6-ю позицию с весом;
 - 3 – исполняется шаг правой ногой вправо;
 - 4 – исполняет «теп» левой ногой.
- Шаг с киком влево. 1/2 такта.
 - 1 – исполняется шаг влево;
 - 2 – правой ногой исполняется кик влево.
- Шаг с киком вправо. 1/2 такта.
 - 1 – исполняется шаг вправо;
 - 2 – левой ногой исполняется кик вправо.
- Поворот вправо на 3-х шагах. 1 такт.
 - 1-2-3 – исполняются шаги с небольшим продвижением влево с одновременным поворотом корпуса влево;
 - 4 – исполняется «теп» левой ногой, хлопок над головой справа.
- Поворот влево на 3-х шагах. 1 такт.
 - 1-2-3 – исполняются шаги с продвижением вправо с одновременным поворотом корпуса вправо;
 - 4 – исполняется «теп» правой ногой, хлопок над головой слева.

Исходное положение танца:

Д. и М. стоят напротив друг друга, ноги в 6-й позиции (правая нога Д. и левая нога М. без веса, чуть согнута в колене), руки партнеров на уровне 2-й позиции соединены в «рукопожатие».

Фигуры танца:

- Приставные шаги. 2 такта.

Исходное положение танца «Модный рок».

1-й такт.

М. исполняет «приставные шаги влево», Д. – вправо.

2-й такт.

М. исполняет «приставные шаги вправо», Д. – влево.

- Повороты девочки под рукой партнера. 2 такта.

Исходное положение: правая рука М. и левая рука Д. отведены четко в сторону, вытянуты до пальчиков, другие руки партнеров соединены на уровне 3-й позиции.

1-й такт.

Поворот девочки под рукой вправо.

М. исполняет приставные шаги влево, Д. - «поворот вправо на 3-х шагах» под рукой партнера, опускает и снова поднимая свободную руку в сторону.

2-й такт.

Поворот девочки под рукой влево.

М. исполняет приставные шаги вправо, Д. - «поворот влево на 3-х шагах» под рукой партнера, опускает и снова поднимая свободную руку в сторону.

- Шаги с киком. 2 такта.

Исходное положение танца «Модный рок».

1-й такт.

1-2 – М. исполняют «шаг с киком влево», Д. – «шаг с киком вправо»;

3-4 – М. и Д. исполняют «шаги с киком» с других ног;

2-й такт.

Повторить 1 такт.

- Повороты в сторону на 3-х шагах. 2 такта.

Исходное положение: М. и Д. стоят напротив друг друга, ноги в исходном положении танца «Модный рок», руки разъединены, слегка согнуты в локтях.

1-й такт.

М. исполняет «поворот на 3-х шагах влево», Д. – «поворот на 3-х шагах вправо»;

2-й такт.

М. и Д. исполняют «повороты на 3-х шагах» с других ног.

В конце 2-го такта вместо хлопка руки собираем в исходную позицию.

Композиции танца (8 тактов):

Промежуточная и общепринятая композиции танца «Модный рок» непрерывно могут исполняться как по линии танца, так и в различных построениях пар с учетом того, все мальчики (соответственно и все девочки), смотрят в одном направлении; композиция «со сменой партнера» исполняется только по линии танца.

- Промежуточная:

1-2-й такты. Приставные шаги.

3-4-й такты. Повторить 1-2-й такты.

5-6-й такты. Шаги с киком.

7-8-й такты.

В начале 1-го танца руки Д. и М. разъединяют руки.

Повороты в сторону на 3-х шагах.

- Общепринятая:

1-2-й такты.

Приставные шаги. 2 такта

В конце 2-го такта меняем положение рук для фигуры №2.

3-4-й такты.

Повороты девочки под рукой партнера.

В конце 4-го такта соединяем руки в «рукопожатие».

5-6-й такты.

Шаги с киком.

7-8-й такты.

В начале 1-го танца руки Д. и М. разъединяют руки.

Повороты в сторону на 3-х шагах.

• Со сменой партнера:

Исходное положение композиции танца: М.и Д. стоят в исходном положении танца «Модный рок», при этом пары распределяются по кругу (М. – спиной к центру круга, Д. – лицом), образуя линию танца.

1-2-й такты.

Приставные шаги. 2 такта

В конце 2-го такта меняем положение рук для фигуры №2.

3-4-й такты.

Повороты девочки под рукой партнера.

В конце 4-го такта соединяем руки в «рукопожатие».

5-6-й такты.

Шаги с киком.

7-й такт.

В начале 1-го танца руки Д. и М. разъединяют руки.

М. исполняет «поворот на 3-х шагах влево», Д. – «поворот на 3-х шагах вправо»;

8-й такт.

Д.исполняет «поворот на 3-х шагах влево», М. исполняет 4 шага на месте, дожидаясь новой партнерши, или, слегка продвигаясь по линии танца навстречу «новой» партнерше.

В конце 8-го такта руки собираем в исходное положение танца.

Маленький вальс

Музыкальный размер 3/4. Музыка в ритме венского вальса.

Элементы танца:

- Покачивания в сторону с продвижением вправо. 4 такта.

Исходная позиция: ноги в 1-й позиции, руки раскрыты во 2-ю позицию.

1-й такт.

И – demi plie по 1- позиции;

1 – шаг левой ногой в сторону в 2-ю позицию;

2-3 – пауза, правую ногу натянуть.

2-й такт.

И – demi plie по 2- позиции;

1 – перенос веса на правую ногу;

2-3 – пауза, левую ногу натянуть.

3-й такт. Повторить 1-й такт.

4-й такт.

1 – приставить правую ногу к левой в 1-ю позицию приемом battement tendu;

2-3 – пауза.

- Покачивания в сторону с продвижением влево. 4 такта.

Исходная позиция: ноги в 1-й позиции, руки раскрыты во 2-ю позицию.

1-й такт.

И – demi plie по 1- позиции;
1 – шаг правой ногой в сторону во 2-я позицию;
2-3 – пауза, левую ногу натянуть.

2-й такт.

И – demi plie по 2- позиции;
1 – перенос веса на левую ногу;
2-3 – пауза, правую ногу натянуть.

3-й такт. Повторить 1-й такт.

4-й такт.

1 – приставить левую ногу к правой в 1-ю позицию приемом battement tendu;
2-3 – пауза.

- Покачивания назад и вперед с правой ноги. 2 такта.

1-й такт.

И – demi plie по 1- позиции;
1 – шаг правой ногой назад в 4-ю позицию;
2-3 – пауза, левую ногу натянуть.

2-й такт.

И – demi plie по 4- позиции;
1 – перенос веса на левую ногу вперед;
2-3 – пауза, правую ногу натянуть.

- Покачивания назад и вперед с левой ноги. 2 такта.

1-й такт.

И – demi plie по 1- позиции;
1 – шаг левой ногой назад в 4-ю позицию;
2-3 – пауза, левую ногу натянуть.

2-й такт.

И – demi plie по 4-й позиции;
1 – перенос веса на правую ногу вперед;
2-3 – пауза, правую ногу натянуть.

Исходное положение танца:

Д. и М. стоят напротив друг друга, ноги в 1-й позиции, руки партнеров слегка соединены на уровне 2-й позиции - «лодочка».

Фигуры танца:

- Покачивания в сторону. 4 такта.

Исходное положение танца «Маленький вальс».

1-4й такты. М. исполняет «покачивания в сторону с продвижением влево»,

Д. – «покачивания в сторону с продвижением вправо»

- Покачивания назад и вперед. 4 такта.

Исходное положение танца «Маленький вальс».

1-2-й такты. М. исполняет «покачивания назад и вперед с левой ноги»,

Д. – «покачивания назад и вперед с правой ноги».

3-й такт.

И - demi plie по 4-й позиции;

1 – М. переносит вес на правую ногу, приставляя левую к правой в 1-ю позицию, Д. переносит вес на левую ногу, приставляя правую к левой в 1-ю позицию; оба исполняют хлопок в свои ладоши.

2-3 – пауза.

4-й такт.

1 – М. и Д. хлопают в ладоши друг друга.

2-3 – пауза.

- Шаг с поклоном. 2 такта.

1-й такт.

1 – М. исполняет шаг левой ногой, а Д. – шаг правой ногой в сторону во 2-ю позицию;
2-3 – пауза, М. натягивает правую ногу, а Д. – левую ногу.

2-й такт.

1 – М подтягивая правую ногу к левой ноге приемом *battement tendu*, исполняет поклон головой, Д., подтягивая левую ногу к правой, исполняет *demi plie* по 1-позиции;

2-3 – пауза.

- Приглашение.2 такта.

1-й такт.

1 – М. раскрывает руки во 2-ю позицию, приглашая Д. на повторение танца, у Д. – пауза;

2-3 – пауза.

2-й такт.

1 – Д., делая вздох руками, кладет их на руки партнера в позицию «лодочка», у М. – пауза;

2-3 – пауза.

Композиция танца (16 тактов):

- Общепринятая:

1-4-й такты.

Покачивания в сторону.

5-8-й такты.

Покачивания в сторону.

9-12-й такты.

Покачивания назад и вперед.

13-14-й такты.

Шаг с поклоном.

15-16-й такты.

Приглашение.

1-4-й такты.

Покачивания в сторону.

5-8-й такты.

Покачивания в сторону.

9-12-й такты.

Покачивания назад и вперед.

13-14-й такты.

Смена мест.

М. и Д. исполняет шаг с поклоном – каждый влево.

15-16-й такты.

«Приглашение» в новой паре.

- Со сменой партнера:

•

Падеграс

Музыкальный размер 4/4.

Элементы танца:

- Боковой ход вправо. 1 такт.

Исходное положение: ноги в 3-й позиции (правая нога впереди), руки в бальной позиции.

1 – шаг правой ногой вправо, левую ногу натянуть;

2 – *demi plie*, левую ногу приставить назад к правой в 3-ю позицию;

3 – шаг правой ногой вправо, левую ногу натянуть;

4 – левую ногу выставить вперед на носок, проводя ее через 1-ю позицию.

- Боковой ход влево. 1 такт.

1 – левая нога, проходя через 1-ю позицию, делает шаг влево, правую ногу натянуть;

2 – *demi plie*, правую ногу приставить назад к левой в 3-ю позицию;

3 – шаг правой ногой вправо, левую ногу натянуть;

4 – правую ногу выставляем вперед на носок, проводя ее через 1-ю позицию.

- Ход вперед с правой ноги. 1 такт.

1 – танцевальный шаг правой ногой с носка вперед;

2 – танцевальный шаг левой ногой с носка вперед;

3 – танцевальный шаг правой ногой с носка вперед;

4 – левую ногу провести вперед на носок, проводя ее через 1-ю позицию.

- Ход вперед с левой ноги. 1 такт.

1 – танцевальный шаг левой ногой с носка вперед;

2 – танцевальный шаг правой ногой с носка вперед;

3 – танцевальный шаг левой ногой с носка вперед;

4 – правую ногу провести вперед на носок, проводя ее через 1-ю позицию.

- Ход вперед по кругу. 2 такта.

Исходное положение: М. и Д. стоят лицом друг к другу, правые ноги вытянуты впереди на носок, правые руки соединены в завышенной 1-й позиции, образуют «половину восьмерки», левые руки отведены в бальную позицию.

1-й такт.

М. и Д. исполняют «ход вперед с правой ноги» по небольшому кругу по направлению часовой стрелки.

2-й такт.

М. и Д. продолжая двигаться в том же направлении, исполняют «ход вперед с левой ноги».

На последнюю $\frac{1}{4}$ долю 2-го такта приставляют правые ноги в 3-ю позицию и, разъединяя правые руки, отводят их в сторону в бальную позицию.

- Поза девочки.

Demі ріе на правой ноге, левая нога с вытянутым носком отведена в сторону без веса; правая рука в 3-й позиции, левая рука отведена в сторону в бальную позицию; голова отведена в сторону от М., взгляд вдоль левой руки, корпус прогнулся в левой лопатке.

Исходное положение танца:

М. и Д. стоят в положении «бокком друг к другу» (правым и левым плечом друг к другу соответственно), на расстоянии одного шага; ноги в 3-й позиции (правая нога впереди); правая рука М. и левая рука Д. соединены на уровне завышенной 1-й позиции, свободные руки в бальной позиции.

Фигуры танца:

- Основной боковой ход в сторону. 2 такта.

Исходное положение танца «Падеграс».

1-й такт.

М. и Д. исполняют «боковой ход вправо».

2-й такт.

М. и Д. исполняют «боковой ход влево».

- Основной ход вперед. 2 такта.

Исходное положение танца «Падеграс».

1-й такт.

М. и Д. исполняют «ход вперед с правой ноги».

2-й такт.

М. и Д. исполняют «ход вперед с левой ноги».

В конце 2-го такта вместо проведения правой ноги вперед на носок приставляют ее вперед в 3-ю позицию.

- Основной боковой ход в сторону из позиции лицом друг к другу. 2 такта.

Исходное положение: М. и Д. стоят лицом друг к другу, ноги в 3-й позиции, правая нога впереди левой; руки в бальной позиции.

1-й такт.

Каждый из партнеров исполняет «боковой ход вправо».

2-й такт.

М. и Д. исполняют «боковой ход влево», возвращаясь на свои места. В конце 2-го такта М. проводит правую руку через подготовительную позицию в завышенную 1-ю позицию, «приглашая Д. на продолжение танца».

- Основной ход вперед по кругу (с позой девочки). 2 такта.

Исходное положение: М. и Д. стоят лицом друг к другу, правые ноги вытянуты на носок вперед, руки Д. и левая рука М. в бальной позиции, правая рука М. в завышенной 1-й позиции.

1-й такт.

В начале 1-го такта Д., «отвечая партнеру», подает ему свою правую руку (руки образуют «половину восьмерки»).

М. и Д. исполняют «ход вперед с правой ноги» по небольшому кругу по направлению часовой стрелки, поднимая соединенные руки до уровня 3-й позиции.

На последней $\frac{1}{4}$ доле 1-го такта при выносе ноги на носок Д. становится в «позу».

2-й такт.

В начале 2-го такта Д. подтягивает левую ногу в 1-ю позицию.

М. и Д. исполняют «ход вперед с левой ноги» по небольшому кругу в том же направлении, опуская соединенные руки до исходного уровня.

На последнюю $\frac{1}{4}$ долю 2-го такта приставляют правые ноги в 3-ю позицию, разъединяя правые руки, отводят их в сторону в бальную позицию.

Композиции танца (8 тактов):

Один или два раза танец «Падеграс» можно исполнять вдоль длинной стены зала. Непрерывно танец лучше исполнять лицом по линии танца.

- Промежуточная:

1-2-й такты.

Основной боковой ход в сторону.

3-4-й такты.

Основной ход вперед.

На последней доле 4-го такта М. и Д. поворачиваются на подушечке левой ноги в положение лицом друг к другу.

5-6-й такты.

Основной боковой ход в сторону из позиции лицом друг к другу.

7-8-й такты.

Ход вперед по кругу.

На последнюю $\frac{1}{4}$ долю 8-го такта Д. дополнительно поворачивается через правое плечо в исходное положение танца, кладя свою левую руку на «приготовленную» правую руку М.

- Общепринятая:

1-2-й такты.

Основной боковой ход в сторону.

3-4-й такты.

Основной ход вперед.

На последней доле 4-го такта М. и Д. поворачиваются на подушечке левой ноги в положение лицом друг к другу.

5-6-й такты.

Основной боковой ход в сторону из позиции лицом друг к другу.

7-8-й такты.

Основной ход вперед по кругу с позой девочки.

На последнюю $\frac{1}{4}$ долю такта Д. дополнительно поворачивается через правое плечо в исходное положение танца, кладя свою левую руку на «приготовленную» правую руку М.

Музыкальный размер 4/4. Музыка в стиле танго или блюз. В зависимости от выбранной музыки меняется только стиль исполнения.

Элементы танца:

- Приставные шаги влево.
 - 1 – исполняется шаг левой ногой влево;
 - 2 – правая нога приставляется к левой в 6-ю позицию с весом;
 - 3 – исполняется шаг левой ногой влево;
 - 4 – правая нога приставляется к левой в 6-ю позицию без веса – «теп» правой ногой.
- Приставные шаги вправо.
 - 1 – исполняется шаг правой ногой вправо;
 - 2 – левая нога приставляется к правой в 6-ю позицию с весом;
 - 3 – исполняется шаг правой ногой вправо;
 - 4 – исполняет «теп» левой ногой.
- Шаги вправо с «тепом». ½ такта.
 - 1 – исполняется шаг влево;
 - 2 – «теп» левой ногой.
- Шаги влево с «тепом». ½ такта.
 - 1 – исполняется шаг вправо;
 - 2 – «теп» правой ногой.
- Поворот влево на 3-х шагах. 1 такт.
 - 1-2-3 – исполняются шаги с небольшим продвижением влево с одновременным поворотом корпуса влево на 360°;
 - 4 – исполняется «теп» левой ногой.
- Поворот влево на 3-х шагах. 1 такт.
 - 1-2-3 – исполняются шаги с продвижением вправо с одновременным поворотом корпуса вправо на 360°;
 - 4 – исполняется «теп» правой ногой.
- Смена мест влево. 2 такта.

1-й такт. Исполняется шаг влево с «тепом» и шаг вправо с «тепом».

2-й такт. Исполняется «поворот влево на 3-х шагах».
- Смена мест вправо. 2 такта.

1-й такт. Исполняется шаг вправо с «тепом» и шаг влево с «тепом».

2-й такт. Исполняется «поворот вправо на 3-х шагах».

Исходное положение танца:

Д. и М. стоят напротив друг друга, ноги в 6-й позиции (правая нога Д. и левая нога М. без веса), правая рука М. и левая рука Д. согнуты в локте – М. придерживает ею Д. под левую лопаточку, Д. положила свою руку на правое плечо М.; левая рука М. и правая рука Д. соединены на уровне завышенной 2-й позиции в положение «рукопожатие»; головы партнеров слегка повернуты налево.

Фигуры танца:

- Боковые шаги. 2 такта.

Исходное положение танца «Блюз-спин».

1-й такт.
М. исполняет «приставные шаги влево», Д. – вправо.

2-й такт.
М. исполняет «приставные шаги вправо», Д. – влево.
- Шаги в променаде. 1 такт.

Исходное положение: корпусы М. и Д. слегка повернуты налево и направо соответственно; стопы отвернуты друг от друга на 45°, колени слегка смягчены; голова Д. повернута направо и чуть откинута назад, голова М. осталась налево; правый локоть М. и

левый локоть Д. отведены в сторону и назад, соединенные в «рукопожатие» руки чуть вытянуты вперед на уровне 2-й позиции.

1-й такт.

- 1 – М. исполняет шаг левой ногой вперед, Д. – шаг правой ногой вперед;
- 2 – М. исполняет проходящий шаг правой ногой вперед, Д. – проходящий шаг правой ногой вперед;
- 3 – М. исполняет шаг левой ногой вперед, Д. – шаг правой ногой вперед;
- 4 – М. исполняет «теп» правой ногой, Д.- «теп» левой ногой.
Корпусы М. и Д. поворачиваются друг к другу, правая рука М. и левая рука Д. четко отводятся в сторону, «рукопожатие» смягчается.

- Поворот девочки под рукой. 1 такт.

Исходное положение: М. и Д. стоят лицом друг к другу, правая рука М. и левая рука Д. отведены четко в сторону, вытянуты до пальчиков, другие руки партнеров слегка соединены на уровне 3-й позиции.

1-й такт. М. исполняет приставные шаги вправо, левый локоть М. приподнимается; Д. исполняет «поворот влево на 3-х шагах» под рукой партнера, опуская и снова поднимая левую руку в сторону, правый локоть Д. чуть опускается.

В конце такта приходим в исходное положение танца «Блюз-спин» как бы «закрывая» позицию.

- Поворот девочки под рукой с раскрытием партнеров в положение «бокком друг к другу». 1 такт.

- 1 – М. исполняет шаг правой ногой вправо, Д. начинает «поворот влево»;
- 2 – М. приставляет левую ногу к правой в 6-ю позицию с весом, Д. продолжает «поворот влево»;
- 3 – М. исполняет шаг правой ногой вправо, разворачивая корпус вправо на 90° , Д. заканчивает «поворот влево» дополнительным разворотом корпуса влево на 90° , соединенные руки партнеров проходят через подготовительную позицию в заниженную 2-ю, свободные руки партнеров отводятся в бальную позицию;
- 4 – М. исполняет «теп» левой ногой, Д.- «теп» правой ногой.

- 1-я смена мест партнеров. 2 такта.

Исходное положение: М. и Д. стоят левым и правым плечом друг к другу соответственно, на расстоянии 1-2-х шагов друг от друга, смотря в одном направлении; ноги в 6-й позиции (правая нога Д. и левая нога М. без веса); левая рука М. и правая рука Д. соединены в заниженной 2-й позиции и слегка согнуты в локтях, свободные руки в бальной позиции.

1-2-й такты.

М. исполняет «смену мест влево», Д. исполняет «смену мест вправо».

Во время исполнения «поворотов» руки разъединяются. В конце 2-го такта правая рука М. и левая рука Д. соединяются на уровне заниженной 1-й позиции рук, а свободные руки отводятся в бальную позицию.

- 2-я смена мест партнеров. 2 такта.

Исходная позиция – М. и Д. стоят правым и левым плечом друг к другу соответственно, на расстоянии 1-2-х шагов друг от друга, смотря в одном направлении; ноги в 6-й позиции (левая нога Д. и правая нога М. без веса); левая рука Д. и правая рука М. соединены в заниженной 2-й позиции и слегка согнуты в локтях, свободные руки в бальной позиции.

1-2-й такты.

М. исполняет «смену мест вправо», Д. исполняет «смену мест влево».

Во время исполнения «поворотов» руки разъединяются. В конце 2-го такта левая рука М. и правая рука Д. соединяются на уровне заниженной 2-й позиции, а свободные руки отводятся в бальную позицию.

Композиции танца:

Композиции танца «Блюз-спин» непрерывно могут исполняться как по линии танца (М. Стоит спиной к центру), так и в различных построениях пар с учетом того, все мальчики (соответственно и все девочки), смотрят в одном направлении.

- Промежуточная (8 тактов);

1-2-й такты.

Боковые шаги.

3-й такт.

Шаги в променаде.

4-й такт.

1 – М. начинает приставные шаги вправо, Д. – влево;

2 – М. продолжает приставные шаги вправо, Д. – влево;

3 – М. исполняет шаг правой ногой вправо, разворачивая корпус вправо на 90°, Д. – то же влево, положение рук «рукопожатие» смягчается и соединенные руки партнеров проходят через подготовительную позицию в заниженную 2-ую, левая рука Д. И правая рука М. отводятся в бальную позицию;

4 – М. исполняет «теп» левой ногой, Д.- «теп» правой ногой.

5-6-й такты

1-я смена мест партнеров.

7-8-й такты

2-я смена мест партнеров.

В конце 8-го такта М. и Д. закрываются в исходную позицию танца «Блюз-спин».

- Общепринятая (8 тактов);

1-2-й такты.

Боковые шаги.

3-й такт.

Шаги в променаде.

4-й такт.

Поворот девочки под рукой с раскрытием партнеров в положение «бокком друг к другу».

5-6-й такты.

1-я смена мест партнеров.

7-8-й такты.

2-я смена мест партнеров.

В конце 8-го такта М. и Д. закрываются в исходную позицию танца «Блюз-спин».

- Усложненная (16 тактов):

1-2-й такты. «Боковые шаги».

3-й такт. «Шаги в променаде».

4-й такт. «Поворот девочки под рукой».

5-6-й такты. Повторить 1-2-й такты.

7-й такт. Повторить 3-й такт.

8-й такт. «Поворот девочки под рукой с раскрытием партнеров в положение «бокком друг к другу».

9-10-й такты. «1-я смена мест партнеров».

11-12-й такты. «2-я смена мест партнеров».

В конце 12-го такта М. и Д. поворачиваются в положение «лицом друг к другу».

13-й такт. М. и Д. исполняют «повороты вправо на 3-х шагах» с хлопком.

14-й такт. М. и Д. исполняют «повороты влево на 3-х шагах» с хлопком.

15-й такт. М. и Д. исполняют шаги вправо и влево с «теплом», приближаясь друг к другу и закрываясь в исходную позицию танца «Блюз-спин».

16-й такт. М. и Д. исполняют шаги с боку друг от друга по кругу на каждую $\frac{1}{4}$ долю, не нарушая исходного положения верхней части корпуса.

Русский танец

Музыкальный размер 2/4.

Элементы танца:

Исходное положение: ноги в 1- позиции.

- Тройной притоп с левой ноги. 1 такт.
 - 1 – перенос тяжести корпуса на левую ногу с ударом;
 - и – перенос тяжести корпуса на правую ногу с ударом;
 - 2 – перенос тяжести корпуса на левую ногу с ударом.
- Тройной притоп с правой ноги. 1 такт.
 - 1 – перенос тяжести корпуса на правую ногу с ударом;
 - и – перенос тяжести корпуса на левую ногу с ударом;
 - 2 – перенос тяжести корпуса на правую ногу с ударом.
- Ковырялочка правой ногой. 1 такт.
 - 1 – правую ногу перевести на полупальцы вправо, поворачивая колено правой ноги к колену опорной, корпус – слегка налево.
 - 2 – правую ногу перевести с носка на ребро каблука, вытягивая ее в колене, корпус возвращаем в исходное положение.
- Ковырялочка левой ногой. 1 такт.
 - 1 – левую ногу перевести на полупальцы влево, поворачивая колено левой ноги к колену опорной, корпус – слегка направо.
 - 2 – левую ногу перевести с носка на ребро каблука, вытягивая ее в колене, корпус возвращаем в исходное положение.

Исходное положение танца:

М. и Д. стоят в положении «бокком друг к другу» (правым и левым плечом друг к другу соответственно) лицом по линии танца; ноги в 1-й позиции; правая рука Д. лежит на правой руке М. на уровне завышенной 1-й позиции; левая рука Д. на поясе, М. левой рукой придерживает Д. за спину.

Фигуры танца:

- Основной ход вперед с правой ноги. 2 такта

Исходное положение танца.

1-й такт.

- 1 – шаг правой ногой вперед;
- 2 – шаг левой ногой вперед.

2-й такт.

Тройной притоп с правой ноги.

- Основной ход вперед с левой ноги. 2 такта.

1-й такт.

- 1 – шаг левой ногой вперед;
- 2 – шаг правой ногой вперед.

2-й такт.

Тройной притоп с левой ноги.

- Основной ход вперед по кругу. 4 такта.

Исходное положение: М. и Д. стоят лицом друг к другу, корпус каждого повернут чуть влево, руки, округленные в локтях, соединены на уровне 2-й позиции в маленький хороводик, ноги в 1-й позиции.

1-2-й такт.

Основной ход вперед с правой ноги по кругу по часовой стрелке.

3-4-й такты.

Основной ход вперед с левой ноги по кругу в том же направлении.

- Хлопки с притопами. 4 такта.

Исходное положение: М. и Д. стоят лицом друг к другу, ноги в 1-й позиции, руки на поясе, локти отведены в сторону.

1-й такт.

Два хлопка в свои ладоши.

2-й такт.

Тройной притоп с правой ноги.

3-й такт.

Два хлопка в свои ладоши.

4-й такт.

Тройной притоп с левой ноги.

- Ковырялочка с притопами. 4 такта.

Исходное положение: М. и Д. стоят лицом друг к другу, ноги в 1-й позиции, руки на поясе, локти отведены в сторону.

1-й такт.

Ковырялочка правой ногой.

2-й такт.

Тройной притоп с правой ноги.

3-й такт.

Ковырялочка левой ногой.

4-й такт.

Тройной притоп с левой ноги.

Композиции танца (16 тактов):

Один или два раза «Русский танец» можно исполнять вдоль длинной стены зала. Непрерывно танец лучше исполнять лицом по линии танца.

- Общеизвестная:

1-2-й такт.

Основной ход вперед с правой ноги.

3-4-й такты.

Основной ход вперед с левой ноги.

5-6-й такты.

Повторить 1-2-й такты.

7-8-й такты.

Повторить 3-4-й такты.

На исполнении последнего тройного притопа М. и Д. поворачиваются лицом друг к другу, разъединяя правые руки, закрывая руки через 1-ю позицию на пояс.

9-12-й такты.

Ковырялочка с притопами.

13-16-й такты.

Основной ход вперед по кругу.

Последний тройной притоп Д. исполняет в повороте налево, при этом руки партнеров разъединяются и собираются в исходное положение.

- Упрощенная:

Эта композиция отличается от общеизвестной только 9-12-ми тактами.

9-12-й такты.

Хлопки с притопами.

- Со сменой партнера:

Эта композиция отличается от предыдущих только тем, что 13-16-й такты – основной ход вперед по кругу – исполняется с новыми партнерами.

Для этого на тройном притопе 12-го такта М. и Д. делают поклон головой друг другу, каждый поворачивает корпус на 45° налево и встречается с новым партнером для исполнения последней фигуры.

Упражнения по изучению и отработке танца «Квикстеп»

в разделе «Европейский бальный танец» для детей 3-4 года обучения

Составитель: педагог дополнительного образования

Верьялова Нина Анатольевна

Музыкальный размер: 4/4

Справа дан счет: М – медленно (1/4), Б – быстро (1/8)

3 год обучения

1. РИТМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ №1 (сольно)

С ПН три шага вперёд и точка ЛН вперёд	ММММ
С ЛН три шага назад и точка ПН назад	ММММ
С ПН приставные шаги вправо и теп ЛН	ММММ
С ЛН приставные шаги влево и теп ПН	ММММ

* отработка Ритма Медленно,

** действие хода вперёд-назад через свободный каблук

*** координация

2. РИТМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ №2 (сольно)

Хлопки ММММ ММММ,
Хлопки ББМ ББМ ББМ ББМ,
Хлопки МББМ МББМ

3. РИТМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ №3 (сольно и в паре в учебной позиции)

С ПН три шага вперёд и точка ЛН вперёд	ММММ
С ЛН три шага назад и точка ПН назад	ММММ
С ПН шассе вправо	ББМ
С ЛН шассе влево	ББМ
С ПН шассе вправо	ББМ
С ЛН шассе влево	ББМ

* ритм ББМ

** действие шассе

*** работа ступни при исполнении бокового шассе

**** добавить поворот вправо на боковом шассе(1/2) и выполнить упражнение в другом направлении

4. Учебная связка фигур «Ход» и «Шассе»

ИП: лицом к стене, вес на ЛН

Ход с ПН вперёд	М
Шассе с ЛН	ББМ
Ход с ЛН назад	М
Шассе с ЛН	ББМ

- * ритм МББМ
- ** сочетание хода и шассе
- *** работа ступни
- **** исполняем только двигаясь влево (партия Партнёра), двигаясь вправо (партия Дамы), двигаясь вместе (Партнёры напротив Дам), двигаясь вместе.

4 год обучения

5. РИТМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ №4 (только и в паре в учебной позиции)

- | | |
|--|-----|
| С ПН 3 шага вперёд | МММ |
| С ЛН боковой шаг наверх, ПН приставить с весом, снижение | ББ |
| С ЛН 3 шага назад | МММ |
| С ПН боковой шаг наверх, ЛН приставить с весом, снижение | ББ |
- * ритм МББ
 - ** быстрый(ранний) подъём
 - *** подготовка к фигуре «Правый поворот, шаги 1-3)
 - ****если аналогично организовать движение с ЛН вперёд, то подготовка к фигуре «Левый шассе поворот»
 - **** добавить поворот на четверть вправо (если с ПН) или влево (если с ЛН)

6. ФИГУРЫ: «ЧЕТВЕРТНОЙ ПОВОРОТ ВПРАВО» и «ПОСТУПАТЕЛЬНОЕ ШАССЕ»

- ИП: лицом по диагонали к стене
 - Организация поворота вправо на фигуре «Четвертной поворот»
 - Организация поворота влево на фигуре « Поступательное шассе»
 - Работа ступни
 - Подъёмы и снижения
 - Ритм МББМ МББМ
 - Организация действия «Шаг сбоку партнёра», позиция ступней ППДК, действие корпуса ПДК.
- Связка: Четвертной поворот вправо, Поступательное шассе

7. ФИГУРА «ПРАВЫЙ ПИВОТ ПОВОРОТ»

- Ритм МББМ
 - Действие «Пivot», «Пивотирующее действие»
 - Подъёмы и снижения
 - Работа ступни
- Связка: Правый пивот-поворот, Четвертной поворот вправо, Поступательное шассе (МББМ МББМ МББМ)

8. ФИГУРА «ЛОКСТЕП ВПЕРЁД»

- Ритм МББМ
 - Понятие «Ведущая сторона»
 - Позиция ступней ППДК
 - Действие корпуса ПДК
 - Шаг сбоку партнёра
- Связка 1: Четвертной поворот вправо, Поступательное шассе, Локстеп вперёд (МББМ МББМ МББМ).

Связка 2: Правый пивот-поворот, Четверной поворот вправо, Поступательное шассе, Локстеп вперёд

(МББМ МББМ МББМ МББМ)

Связка 3: Правый пивот- поворот (3/8), Локстеп вперёд, Ход сбоку партнёрши

(МББМ МББМ М)

9. ФИГУРА: «ЛЕВЫЙ ШАССЕ ПОВОРОТ»

- Ритм МББ
- Подъёмы и снижения
- Действие корпуса ПДК
- Направления движения (лицом по диагонали к центру)

Связка 1: Левый шассе поворот, Поступательное шассе с большей степенью поворота, Локстеп вперёд

(МББ МББМ МББМ)

Связка 2 (композиция): Правый пивот-поворот (3/8), Локстеп вперёд, Шаг сбоку партнёрши, Левый шассе поворот, Поступательное шассе с большей степенью поворота

(МББМ МББМ М МББ МББМ)

10. ФИГУРА «ПРАВЫЙ ПОВОРОТ С ЗАДЕРЖКОЙ»

- Ритм МББ МММ
- Действие «каблучный пул»
- Работа ступни у партнёра
- Подъёмы и снижения

Связка: Правый поворот с задержкой, Левый шассе поворот, Поступательное шассе с большей степенью поворота

(МББ МММ МББ МББМ)

Литература:

Guy Howard «Technique of ballroom dancing