

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет  
Южно-Уральский научный центр  
Российской академии образования (РАО)

## ШКОЛЬНЫЙ БАЛ: ОТ ПЕРВОКЛАССНИКА ДО ВЫПУСКНИКА

Учебно-методическое пособие  
для студентов высших и средних специальных учебных заведений

Челябинск  
2025

УДК 792.5(07) (021)

ББК 85.32я73

Ш67

Рецензенты:

д-р. пед.наук, профессор Е. Ю. Никитина;  
канд. культурологии, доцент Ю. Б. Тарасова

Ш67

Школьный бал: от первоклассника до выпускника : учебно-методическое пособие для студентов высших и средних специальных учебных заведений / сост. А. Г. Чурашов ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2025. – 174 с. : ил. ISBN 978-5-907821-64-4

В учебно-методическом пособии рассматриваются методические аспекты интеграции балльных танцев в процесс обучения, воспитания и развития школьников на основе культурного наследия и современных тенденций в области хореографии. Предлагается программа изучения танцев для трех групп школьников с учетом их физических, психоэмоциональных особенностей. С целью развития творческой личности и формирования гендерной культуры автор издания предлагает ввести в образовательный процесс занятия хореографией и проведение на каждом этапе соответствующих мероприятий, формирующих коммуникативные навыки и способствующих мотивации к обучению, разностороннему развитию с учетом традиционных и инновационных педагогических технологий.

УДК 792.5(07) (021)

ББК 85.32я73

ISBN 978-5-907821-64-4

© Чурашов А. Г., составление, 2025

© Оформление. Южно-Уральский научный  
центр РАО, 2025

## Содержание

<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>6</b>
.....	
1 Подготовительный этап «Танцевальная минутка».	
Подготовка к формированию и развитию танцевальной, физической и общей культуры .....	11
.....	
1.1 Приветствие, поклоны, реверансы .....	12
.....	
1.2 Ритм, ритмика, ритмическая гимнастика.	
Танцы-игры .....	16
.....	
1.3 Вару-вару .....	27
.....	
1.4 Польшка-Ладошки .....	31
.....	
2 Основной этап.	
Развитие социальной и гендерной культуры .....	38
.....	
2.1 Сударушка, Рилио, Падеграс, Па зефир .....	41
.....	
2.2 Флешмоб. Детский бал .....	65
.....	

3 Завершающий этап.	
Выпускной бал. Арт-моб. Бальный этикет .....	69
.....	
3.1 Выпускной бал. Арт-моб. Бальный этикет .....	69
.....	
3.2 Русский лирический, Полонез, Фигурный вальс, Па зефир .....	83
.....	
<b>Заключение .....</b>	<b>102</b>
.....	
<b>Список литературы .....</b>	<b>104</b>
.....	
<i><b>Приложение А (справочное)</b></i>	
<i><b>«Картотека танцевальных игр для детей» .....</b></i>	<i><b>112</b></i>
.....	
<i><b>Приложение Б (справочное)</b></i>	
<i><b>«Сценарий открытого урока по хореографии для детей дошкольного и школьного возраста группы первого года обучения (6–7 лет)» .....</b></i>	<i><b>140</b></i>
.....	
<i><b>Приложение В (справочное)</b></i>	
<i><b>«Глоссарий по танцевальной культуре различных эпох» .....</b></i>	<i><b>151</b></i>
.....	

## **Перечень условных обозначений и сокращений**

ИП — исходное положение;

К, М — кавалер, партнер, мальчик;

Д — дама, партнерша, девочка;

ЛТ — линия танца;

ЛН / ПН — левая / правая нога.

## Пояснительная записка

Настоящее образование включает умение хорошо петь и танцевать.

*Платон*

Современные тенденции в социокультурном и образовательном пространстве характеризуются рядом противоречий. С одной стороны, в связи с кардинальными изменениями, в технологическом, мультимедийном и коммуникативном контекстах у общества появляются практически безграничные возможности в плане обучения, воспитания и развития личности. С другой стороны, эти же факторы оказывают отрицательное воздействие на интеллектуальные, эмоциональные и творческие возможности подрастающего поколения, существенно снижая их. Таким образом перед образовательным сообществом встаёт ряд очень важных задач, которые необходимо решать системно и комплексно, основываясь на лучших традициях российского и зарубежного опыта, адаптации его к существующим реалиям и в интеграции с последними достижениями педагогической и других наук.

В данном учебно-методическом пособии автор предлагает использование инструментария балльной хореографии как универсального средства обучения, воспитания и развития личности в интеграции со школьной программой. Комплексное использование возможностей танцевального искусства в контексте физического, интеллектуального и духовного воспитания, развития от начальной

школы до выпускных классов основано на богатом личном опыте автора издания, а также анализе и сборе классических и инновационных методов отечественных и зарубежных исследователей.

В пособии школьники разделены на 3 группы: начальная школа (младший школьный возраст), среднее звено (средний школьный возраст) и выпускники старших классов. В связи с этим разработана программа и методические рекомендации проведения различных танцевальных мероприятий и праздников, ориентированных на соответствие возрастным физическим и психоэмоциональным особенностям вышеперечисленных групп.

В первой группе (младший школьный возраст) с учетом возрастных и физиологических особенностей предлагается заложить основы танцевальной культуры через простейшие танцы-игры, базовые знания и навыки ритмической гимнастики с помощью элементарных упражнений под доступный данному возрасту музыкальный репертуар, а также через танцы, соответствующие уровню развития данного возраста. Программа «Танцевальная минутка» будет способствовать, прежде всего, снятию напряжения и комплексов, характерных для детей начальной школы, формированию танцевальной культуры, налаживанию коммуникаций с преподавателем и сверстниками.

Во второй группе (средний школьный возраст) перед педагогом встают более сложные задачи, среди которых: физическое воспитание, формирование гендерной культуры, выявление творческого потенциала и индивидуальных возможностей, сплочение коллектива и развитие коммуникативных навыков. В данной группе в интерактивной форме изучаются танцы различной направленности, ставится акцент на парные танцы с целью развития гендерной

культуры; различные конкурсы и флешмобы будут выступать мотиватором к обучению танцев. Проведение детского бала является инструментом повышения общего уровня культуры детей, а интеграция с другими школьными дисциплинами будет способствовать получению качественных знаний, умений и навыков.

Для старшеклассников и выпускников очень важен фактор саморазвития, самоактуализации и самореализации, а также в этом возрасте необходимы инструменты для дополнительной мотивации к обучению. Включение в программу обучения, воспитания и развития данной группы танцевальных занятий, интегрированных в дисциплины гуманитарного цикла и проведение различных творческих мероприятий внесут новизну и креативный элемент в образовательный процесс, что, в свою очередь, будет способствовать решению вышеперечисленных задач. Полученный опыт самостоятельной работы и творчества поможет выработать такие навыки работы с информацией как интерпретация, запоминание, структурирование, анализ и использование для принятия решений. Несмотря на то, что учащиеся данного возраста проявляют достаточно самостоятельность в суждениях и действиях, необходимо опосредованное участие преподавателя.

В учебно-методическом пособии представлены как традиционные балльные танцы, так и современные, которые с успехом можно дополнить и адаптировать под разные возрастные группы. Составитель издания рекомендует актуализировать программу танцев современными видами хореографии с учетом возрастных и физических возможностей учащихся. Основная цель должна быть ориентирована на гармоничное развитие личности с учетом классических и традиционных канонов красоты, эстетики и духовно-



нравственных ценностей. Материалы, используемые в издании, могут быть использованы студентами хореографических специальностей при выполнении заданий, творческих проектов, написании выпускных квалификационных работ и т. д., а также педагогами дополнительного образования для решения ряда задач воспитательного, развивающего и обучающего плана.

Бальный танец приобрел известность благодаря проводимым балам и светским раутам монарших эпох. Это облагороженная стилизация народных парных танцев. Сейчас бальный танец является одним из видов спорта («танце вальный спорт»), а также является одним из ярких и выразительных видов сценического искусства, которое в современном обществе позиционируется как «Артистический танец». Но основная функция бального танца по-прежнему остается социальной, так как этот вид хореографии, несомненно, является действенным и эффективным инструментом разностороннего развития личности, социализации в современном социокультурном пространстве, фактором саморазвития и самореализации индивида, межкультурной коммуникации и др.

Бальный танец — танец, предназначенный для общественного развлечения. Исполняется парой или большим количеством участников на танцевальных вечерах или балах. Бальный танец возник в XV веке в Италии, затем распространился во Франции, которая в XVI–XVII веках стала его законодательницей. Первоначально бальный танец не имел четко установленной формы. Преобладали так называемые «низкие танцы» (бас-данс), часто в виде шествий, сопровождаемых пением танцующих или игрой на лютне, флейте, тамбурине, арфе, трубе. Через искусство жонглеров и труверов на балы проникали народные танцы, приспособляясь

исполнителями к чопорности и этикету двора. Обычно танцы объединялись попарно, например, эстампида или бас-данс с сальтарелло, павана с гальярдой, пассамеццо с гальярдой, курантой или канари. Большой популярностью в Италии и особенно во Франции пользовались бранль и вольта.

В XVII веке бальный танец распространился по всей Европе. Популярными бальными танцами стали бурре, гавот, аллеманда, чакона, жига, сарабанда. Господствующее положение занял менуэт. В XVIII веке появились новые, более свободные танцы: паспье, мюзет, ригодон, контрданс, экосез, лендлер. После Великой французской революции бальный танец утратил аристократический величавый характер. Получили распространение лансье, лендлер, мазурка, полонез, галоп, канкан, полька, котильон, чардаш. С середины XIX века самым популярным бальным танцем стал вальс. В конце XIX – начале XX века значительное влияние на развитие бального танца оказали страны Северной и Южной Америки. Появились тустеп, уанстеп, блюз, фокстрот, квикстеп, чарльстон и другие, затем — бостон, танго, а после Первой мировой войны — румба, самба.

Для современного бального танца характерна импровизация, танцующие свободно варьируют бальные па. Со второй половины XX века интерес к импровизационным танцам значительно возрос. Большинство бальных танцев 60–70-х годов — танцы свободной композиции (твист и другие). В начале XX века танец породил множество новых направлений и стилей: модерн, джаз, постмодерн, деми-классика, нео-балет, стрит-данс и новые (клубные) танцы для массового исполнения на дискотеках, вечеринках и других молодежных сборах.

## **1 Подготовительный этап «Танцевальная минутка».**

### **Подготовка к формированию и развитию танцевальной, физической и общей культуры**

«В танце каждое движение  
преисполнено мудрости, и нет ни од-  
ного бессмысленного движения».

*Лукиан из Самосаты*

Младший школьный возраст является благоприятным периодом для формирования фундамента разносторонне развитой личности, которая включает в себя такие факторы, как физическое и психоэмоциональное состояния, основы гендерной культуры, социализацию, самовыражение и др. В связи с этим необходимо максимально эффективно заложить в формирующуюся личность тот потенциал, который сможет в дальнейшем раскрыться и будет востребован в обществе. Хореография в самом широком ее понимании при грамотной и системной работе, несомненно, будет способствовать решению вышеперечисленных задач.

Последние исследования ученых-физиологов в области мозга доказали многогранное положительное влияние на умственные и физические возможности человека при комплексном использовании музыки и танцевальных движений. Планирование работы с младшими школьниками должно охватывать не только методические аспекты обучения танцевальным движениям, формируя как

танцевальную культуру, так и общую, но и итоговый результат, который будет способствовать так называемой огранке навыков и умений, характерных для физически, интеллектуально и духовно-нравственно развитой личности. Для этого мы предлагаем во время урока или перемены включить так называемые «Танцевальные минутки» во время которых педагог вместе с учениками в игровой форме исполнял элементарные танцевальные движения под ритмичную мелодию, тем самым делая разгрузку для себя и учащихся от статичного положения тела, которое негативно может сказываться на внимании, физическом состоянии и т. д. Включение в образовательный процесс такого типа занятий поможет педагогу держать в нужном тоне своих воспитанников.

## **1.1 Приветствие, поклоны, реверансы**

Поклон является обязательным и важным ритуалом приветствия для педагога и учеников, при его выполнении необходимо следить за качеством исполнения. Движение, характерное для балетных танцев, представляет собой знак почтительного отношения партнера и партнерши к публике и друг к другу, в то же самое время это является и демонстрацией чувства собственного достоинства. Различают поклоны мужские (простой, с салютом, со снятием шляпы и др.) и женские (простой, с переходом, с поворотом под рукой, с реверансом и др.).

Поклон в бальном танце — это знак почтительного отношения танцующих друг к другу и к публике. При поклоне соблюдают полувыворотные позиции ног и смягчённые положения рук, а верхняя часть тела, вне зависимости от глубины приседания, остаётся спокойной. Партнёры могут выполнять поклон как вместе, держась за руки, так и порознь.

Реверанс (от французского — *révérence* — глубокое почтение, уважение) — традиционный жест приветствия, женский эквивалент мужского поклона. Это почтительный поклон с глубоким приседанием. Является обязательным элементом европейских придворных танцев и всего придворного этикета. При исполнении реверанса женщина отводит одну ногу назад, касаясь пола кончиком носка и, сгибая колени, выполняет полуприседание, одновременно делая наклон головы, направляя взгляд вниз. Юбка обычно слегка придерживается руками. Танцевальный реверанс выполняется в совокупности с шагами и с выведением ноги на носок вперёд. По технике исполнения «Реверансы» подразделяли на малые, средние и важные, отличавшиеся друг от друга глубиной приседания и степенью наклона головы.

Поклон кавалера. Музыкальный размер — 2/4:

- на «раз» — шаг правой ногой в сторону;
- на «два» — левая нога скользяще подтягивается к правой в I позицию;
- на «три» — спокойно наклонить голову.
- на «четыре» — выпрямить голову.

Реверанс дамы. Музыкальный размер — 4/4. Занимает один такт:

- исходное положение: III позиция, правая нога впереди;

– на «раз» — правая нога дегажирует (*pas degage*) во вторую позицию;

– на «два» — левая нога подтягивается к правой, скользит назад в IV позицию, тяжесть корпуса переносится с правой ноги на левую.

– на «три» — ноги выпрямляются, правая нога вытянута вперед в IV позицию.

– на «четыре» — правая нога скользяще подтягивается к левой в III позицию.

Примечание: необходим и кавалерам для Алемана.

Поклоны и реверансы (в ритме полонеза, вальса и польки).

«Поклон» означает жест приветствия. Это движение, характерное для балльных танцев, представляет собой знак почтительного отношения партнера и партнерши к публике и друг к другу. Танцевальный поклон, в отличие от бытового, подчинён музыкальному кадансу. В Менуэте или Польке, например, он занимает два такта. На первый такт производится шаг в сторону и приставка, на второй — голова наклоняется и выпрямляется. В Венском вальсе те же действия растягиваются на четыре такта. В четырёхдольных танцах, в зависимости от темпа музыки, бывает достаточно одного или двух тактов. При поклоне соблюдают позу выворотные позиции ног и смягченные положения рук.

Поклоны в русском танце — это обычай приветствия людей, дошедший до нас из глубокой древности. Раньше говорили «бить челом», то есть почтительно кланяться, благодарить, приветствовать. На Руси, где при подходе ко многим городам, дороги поднимались на холм или высокий гребень, существовал такой обычай: путники, пешие или конные, ехали ли они на телегах или

в экипажах, слезали с коней, выходили из экипажей и кланялись городу. Такие холмы назывались поклонными. Во многих городах России и до наших дней осталось это название — Поклонная гора. Значение поклонов в русском танце может быть самым разнообразным — это поклоны приветствия, благодарности, прощания, уважения, приглашения на танец и т. д. Поклоны могут выполняться на месте, а также в продвижении. В различных танцах разных областей могут встречаться своеобразные стилистические особенности поклонов, нюансы, отклонения, характерные окраски их исполнения. Почти все бытовые поклоны перешли в танец и были дополнены и украшены движениями рук и ног. Существует несколько видов поклонов:

- маленький поклон (с легким наклоном корпуса вперед происходит плавный кивок головы с возвращением в исходное положение);

- мужской поклон. Чем ниже поклон, тем больше проявлялось уважение. Иногда при глубоком поклоне рука или шапка касались земли. Правая рука поднималась тыльной стороной и, не сгибаясь вместе с сильным наклоном корпуса, опускалась вниз, почти касаясь пола.

## **1.2 Ритм, ритмика, ритмическая гимнастика.**

### **Танцы-игры**

Основой любого танца является ритм и поэтому очень важно с самых первых занятий прививать азы музыкальной грамотности воспитаннику, чтобы максимально эффективно использовать потенциал многогранного и действенного влияния такого феномена, как ритм, на различные аспекты жизнедеятельности человека.

Основу ритма составляют соотношения длительностей звуков и пауз, реализующиеся в различных ритмических фигурах, т. е. любых последовательностях длительностей. Длительности и акценты составляют ритм на уровне мотивов, тактов, тактовых групп и других мелких структурных единиц музыкальной формы. Метр (размер), как и в стихе, представляет собой схему ритма — ритмическое правило, норму, регулирующую ритмические элементы. Метр — понятие абстрактное; важнейшая категория метра — доля (принято различать сильную и слабую доли), особенно в классической тактовой метрике, предполагается как психологический, а не материальный объект. Ритм, в отличие от метра, конкретен, нотируется и измеряется в физических единицах. Ритм в музыке присутствует всегда («в начале был ритм», по выражению Х. фон Бюлова), тогда как метр может отсутствовать. Метра нет в григорианском хорале, знаменном распеве, испанском вокальном стиле «канте хондо», вступительном разделе (алап) северо-индийского кхайяля,



метрически свободных разделах (шобе) азербайджанского мугама и др. Метр как правило организации ритма есть во всех жанрах и видах музыки, связанных с движением, — трудовых песнях, танцах (сицилиана, мазурка, полонез, чардаш, вальс, полька, кадрили и многие др.), маршах, а также в любой профессиональной музыке классико-романтической эпохи. Как и гармония, ритм — один из важнейших, непосредственно воспринимаемых на слух элементов музыкального стиля, направления или техники композиции (танковы, например, ритмика гокета XIII в., танцев: фламенко, джаза и т. п.) (Ритм // Большая российская энциклопедия : [сайт]. URL: <https://bigenc.ru/c/ritm-c201a9>).

Ритм в танце — это закономерное чередование движений человеческого тела, один из основных выразительных элементов танца. Танец зависит от того, насколько движения соответствуют ритму музыки. Даже тогда, когда музыка не используется, обычно присутствует какой-то узнаваемый ритмический период или такт, которому танцор следует, даже если он не слышен. В зависимости от выбранного ритма одни и те же движения и шаги могут отличаться друг от друга и в целом вызывать совершенно новое ощущение. Каждый танцор может сделать хореографию уникальной, поскольку каждый по-разному расставляет акценты и паузы в ритме музыки (Анисимова А. С. Работа над метроритмом на уроках хореографии // Академия педагогических проектов Российской Федерации : [сайт]. URL: <https://педпроект.рф/анисимова-а-с-публикация-2/>).

Ритм не только организует движения танцующих людей, но и обладает значительной эмоциональной силой воздействия, играет огромную роль в создании художественного образа.

Элементарные понятия, с которыми знакомятся учащиеся первого года обучения:

- характер музыки, темп, ритм, метр, музыкальный размер;
- динамические оттенки в музыке (форте, пиано), характер исполнения (легато, стаккато)
- строение музыкальной речи, длительность звука, такт, фраза, предложение;
- музыкальная и эмоциональная выразительность в танце.

Первое знакомство с танцем происходит на занятии с помощью танцевальных упражнений, музыкальных игр и танцевальных композиций. Разумеется, в первый год работы идет интуитивное восприятие материала, поэтому особенно сложных требований к учащимся еще предъявить невозможно. Концертмейстер тщательно отбирает музыкальные произведения для танцевальных композиций, которые должны быть доступны и понятны для детского восприятия по стилю, жанру и характеру, иметь яркую выразительную мелодию, четкий метроритмический рисунок и квадратную форму.

Концертмейстеру следует учитывать, что монотонный характер музыкального сопровождения притупляет внимание, не дает возможность развить эмоциональную выразительность и музыкальное понимание танца. Вместе с тем, слишком сложные по мелодическому рисунку произведения, отвлекая внимание детей, могут затруднить процесс выполнения танцевальных движений.

Характер музыки.

Дети учатся слушать музыку, воспринимать ее характер, отражать его в движении и пластике на занятиях партерной гимнас-

тикой. Определенное время в конце каждого занятия педагог уделяет внимание музыкально-танцевальным импровизациям, что способствует более яркому раскрытию и развитию музыкальной и эмоциональной выразительности малышей в творчестве и танцевальных выступлениях на концертных выступлениях.

#### Темп.

Выполняются движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

#### Строение музыкальной речи.

Дети учатся четко определять (не только на слух, но и вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало окончания части, периода, предложения, фразы и акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы притоном, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.

#### Метроритм.

Дети учатся воспринимать сильную и слабые доли на слух, отмечая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притоном, а также на слух определять музыкальные размеры:  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ , осознанно выполняя движения в этих размерах.

Второй и третий год обучения продолжают закрепление пройденного материала на более сложных примерах. Особое внимание уделяется маршевой и танцевальной музыке. Учащиеся должны определять особенности танцевальных жанров: вальс, полька, марш, русский народный танец; уметь самостоятельно находить нужные движения и исполнять их в соответствующем жанру характере, импровизировать на заданную музыку.

Как наиболее сложный элемент прорабатывается затакт. Даются задания на определение (на слух) затактового построения. Дети должны уметь самостоятельно начинать движение из затакта в первую (сильную) долю такта, вступать в коллективное движение «каноном» в различных ритмах и темпах, с различным интервалом.

Двухдольный метр содержит две доли, то есть два удара пульса. Сначала сильный, затем слабый. Счет ведется, как в марше; РАЗ – ДВА, РАЗ – ДВА, РАЗ – ДВА и т. д.

Трехдольный метр содержит три удара пульса, один из них — первый (сильный), а второй и третий — слабые. Счет метра напоминает о вальсе: РАЗ – ДВА – ТРИ, РАЗ – ДВА – ТРИ, РАЗ – ДВА – ТРИ и т. д.

Ритм — чередование звуков и пауз разной длительности.

Пульс — биение равномерных ударов.

Метр — счет сильных и слабых ударов-долей.

Размер — числовое выражение метра («Что должен знать танцор о музыке». Знакомство детей с элементарными понятиями музыкальной грамоты, необходимыми для занятий танцами (в помощь хореографу и концертмейстеру) // Концертмейстеры. Образовательная социальная сеть : [сайт]. URL: <https://nsportal.ru/blog/kultura/library/2020/02/25/chto-dolzhen-znat-tantsor-o-muzyke-znakomstvo-detey-s-elementarnymi>).

Понятие ритма имеет много значений, но самое широкое определение, которое охватывает все значения этого слова, принадлежит Платону: «Ритм — это порядок в движении». Например, швейцарский педагог, композитор Эмиль Жак-Далькроз утверждал, что упражнения на телесное переживание музыки, первоначально имевшие исключительно прикладную цель — помочь будущим

музыкантам в освоении музыкального ритма, — превращаются в жизнестроительный эксперимент, призванный преобразовывать мир и создать «нового человека». Использование ритмической гимнастики по мнению Далькроза способствует формированию человека, способного пронизать ритмическим свою жизнь и свое тело, приобщается к глубочайшим тайнам мироздания и приобретает невиданное могущество. Ритм воздействует на человека в целом, равным образом воспитывая и формируя его тело, душу и дух. Привести человека к самопознанию, к ясным представлениям о своих силах и творческих возможностях, помочь избавиться от физических и психологических комплексов и зажимов, обрести радость жизни, благодаря воспитанию собственного ритмического разума, воли и самообладания. Считаем очень важным условием то, что движения учеников не должны копироваться с преподавательских, а должны строиться, исходя из своих собственных мышечных ощущений, в свою очередь обусловленных музыкальной формой. Работа ведется без зеркала. Только собственное мышечное чувство корректирует движение или жест.

Система музыкального воспитания Эмиля Жака-Далькроза.

Ритмика — это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. (Ушакова С. А. Система музыкального воспитания Эмиля Жака-Далькроза / ИД «Первое сентября», Оргкомитет фестиваля «Открытый урок» // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». URL: <https://urok.1sept.ru/articles/658599>).

Педагог должен добиться свободы, естественности и отсутствия напряжения при выполнении детьми танцевальных движений.

Постепенно, систематично — вот лучшие определения, применимые к работе педагога-хореографа. Также не нужно забывать о постоянном повторении пройденного материала.

Важное значение для создания соответствующего настроя для танца и эмоционального отклика имеет прослушивание музыкального произведения. Дети, как правило, чувствуя музыку, начинают сами двигаться, изображая музыкальных персонажей. Необходимо учитывать эту особенность детского мышления при подборе репертуара, тем более в контексте их современных сказочных героев. Дети с удовольствием копируют лишь то, что видели своими глазами (с экрана телевизора, монитора, в книжке с картинками). Им трудно представить абстрактный образ, поэтому учащимся нужно предлагать только те композиции, которые они смогут проанализировать, опираясь на свой небольшой жизненный опыт.

Ребенок должен иметь представление, для чего он разучивает цикл специальных упражнений, таких сложных и непонятных на первый взгляд. А нужны они для того, чтобы выразить в танце эмоции, передать настроение и движение.

В музыкальных играх дети также создают определенный образ и передают в движении разнообразные чувства. Музыкально-ритмическая деятельность развивает в детях следующие умения и навыки: умение отметить начало и конец в движении мелодии, услышать ритмический рисунок мелодии, осознавать средства музыкальной выразительности.

Систематичность, постепенность и последовательность — основные педагогические принципы. Дети не смогут выполнять

движения под музыку свободно и красиво, если танец или игра разучиваются сразу, без предварительной подготовки, то есть без овладения танцевальными навыками.

Целью занятий ритмикой или ритмической гимнастикой должны стать музыкально-ритмические навыки (программное содержание), а именно:

1. Умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко-умеренно-тихо, громче-тише), регистрами (высокий-средний-низкий).

2. Слышать и отмечать в движении сильную долю такта хлопками, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения.

3. Различать малоконтрастные части музыки.

4. Двигаться в соответствии с характером музыки, самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.

5. Различать части и фразы произведения, динамические оттенки и передавать их в движении.

6. Передавать хлопками простой ритмический рисунок.

7. Чувствовать в музыке переход от умеренного к быстрому или медленному темпу.

8. Самостоятельно различать темповые изменения в музыке и отвечать на них движением.

9. Самостоятельно начинать движения после вступления.

Дети со слабо развитым чувством ритма испытывают затруднения в овладении этим навыком. Педагог не должен пугаться столкновения с этой трудностью. К сожалению, около 50 % детей в группе

не обладают чувством ритма. На первых порах можно использовать музыку маршевого характера, в ней сильная доля ярко выражена. Можно помочь ребенку, взяв его руки в свои, хлопать вместе с ним, таким образом побуждая выполнять нужные танцевальные движения. Практика показывает, что к концу учебного года чувство ритма у ребенка развивается достаточно хорошо. Упражнения по диагонали (галоп, полька и подскоки) прекрасно развивают чувство ритма.

10. Менять движения со сменой частей, музыкальных фраз.

11. Выразительно, ритмично передавать движения с предметами (мяч, кубик, лента), согласовывая их с характером музыки.

### **Танцы-игры (Приложение А).**

Первые занятия балльными танцами надо начинать, используя традиционную форму обучения в интеграции с игровыми технологиями. Хорошим началом для налаживания контакта преподавателя с учениками, раскрепощения, физической, интеллектуальной и психоэмоциональной подготовки станут танцевальные игры.

**Игра «ЧУЧА-ЧАЧА».** Исполняется под ритмичную латиноамериканскую музыку без вокала. Ведущий говорит Чуча, ученики отзывается словом Чача. Движение ведущего повторяют все остальные.

*Пальцы вперед. Чуча-чача. Поехали. (Подпрыгивает и делаем взмахи руками вверх вниз). Отлично!*

*Пальцы вперед, локти согнули. Чуча-чача (делаем движение, показывая пальцами назад) Замечательно.*



*Пальцы вперед, локти согнули. Спины прогнули. Чуча-чача (двигаем локтями и крутим попой). Отлично*

*Пальцы вперед, локти согнули. Спины прогнули. Плечи расправили. Чуча-чача. (делаю движение, как будто двумя кулаками отталкиваемся)*

*Пальцы вперед, локти согнули. Спины прогнули. Плечи расправили. Колени расставили. Чуча-чача. (Поднимает по очереди колени)*

*Пальцы вперед. локти согнули. Спины прогнули. Плечи расправили. Колени расставили. Головы закинули. Чуча-чача. (отталкиваемся руками вверх)*

*Пальцы вперед. локти согнули. Спины прогнули. Плечи расправили. Колени расставили. Головы закинули. Языки высунули. Чуча чача. А теперь все подряд (Музыкально-ритмическая игра для детей «ЧУЧА-ЧАЧА» URL: <https://youtube.com/watch?v=iA6pt4P8IA0&feature=shared>).*

### **Мы танцуем «ЧИКУ-РИКУ».**

Держи меня за талию и так далее,  
Ногою нажимаю на педаль я.  
Хлопок, второй. Шагай давай, танцуй со мной.  
Весь мир танцует чiku-рику,  
И ты танцуешь чiku-рику,  
И я танцую чiku-рику  
С тобой-ой-ой-ой-ой-ой-ой.  
Держи меня за талию и так далее,  
Ногою нажимаю на педаль я.

Кричим! Молчим! И по коленям в такт стучим!  
Весь мир танцует чику-рику,  
И ты танцуешь чику-рику,  
И я танцую чику-рику  
С тобой-ой-ой-ой-ой-ой.  
Держи меня за талию и так далее,  
Ногою нажимаю на педаль я.  
Прыжок! Второй! Иди за мной и громче пой!  
Оооой! Оооой! Ээээй! Ээээй!  
Держи меня за талию и так далее,  
Ногою нажимаю на педаль я.  
Как жизнь? Окей! У всех! О да!  
Научим танцевать друзей!  
Весь мир танцует чику-рику,  
И ты танцуешь чику-рику,  
И я танцую чику-рику  
С тобой-ой-ой-ой-ой-ой./ (2 раза).

*Н. Миединова*

(URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ICuvAMk33pQ>).

### 1.3 Вару-вару

Вару-вару (Varu-Varu) перевод с латышского буквально «Могу! Могу!» Латышский бальный танец 1970-х годов. Был создан в Латвии на основе местных народных движений в сочетании с ритмичными элементами молодёжных танцев. Музыкальный размер 4/4. Темп умеренный. Исполняется в паре, весело и энергично, с небольшими передвижениями по площадке. Этот танец – продукт советского периода в истории хореографической культуры. Он впитал в себя элементы и характер дискотечных танцев 70–80-х годов XX века. Движения его не сложны и основаны на ритмичных шагах и легких подскоках. Его притягательность в легком, весёлом и динамичном характере исполнения. Благодаря чему он очень нравится детям и с удовольствием ими исполняется.

На примере этого танца дети узнают, что такое парное танцевание. Этот танец раньше относился к Русской программе бальных танцев, в то время, когда ещё было три обязательных программы на соревнованиях. «Вару-вару» с одного из прибалтийских языков переводится «могу-могу» Детям этот перевод очень нравится, потому что от того, как они танцуют, тренер может сказать у них танец «Могу-могу» или «Не могу – не могу». Дети сами могут это очень легко определить. Этот танец очень удобен для исполнения в паре. Не нужно учить отдельно партию партнёра и партию партнёрши. Ребята просто встают напротив друг друга и начинают двигаться каждый с левой ноги по кругу. И отсюда вводится понятие

центра пары. Хлопки в этом танце учат партнёра и партнёршу соизмерять силу взаимодействия.

#### ОПИСАНИЕ ТАНЦА.

Исходное положение (ИП) — танцующие становятся парами по линии: шеренга Кавалеров напротив шеренги Дам лицом друг к другу. Руки на поясе у К, а Д держится за юбочку. Ноги в «шестой позиции».

Вариация танца Вару-вару

*1–4-й такты:* фигура «Основное боковое движение»

*4–8-й такты:* фигура «Прыжки на месте»

*9–12-й такты:* фигура «Основное боковое движение»

*13–16-й такты:* фигура «Хлопки»

*17–20-й такты:* фигура «Основное движение по кругу»

*21–24-й такты:* фигура «Прыжки на месте с поворотом»

*25–28-й такты:* фигура «Основное движение по квадрату»

*29–32-й такты:* фигура «Хлопки»

Пары занимают исходное положение.

#### ОПИСАНИЕ ФИГУР.

Фигура «Основное боковое движение» (4 такта).

*1–2-й такты.* Танцующие начинают двигаться вправо, исполняя одинаковые партии: шаг на ПН («1»), шаг ЛН (подставка к ПН) («2»), шаг ПН вправо («3»), удар каблуком ЛН без веса («4»). Движение влево (2-й такт) выполняется также, но с ЛН.

*3–4-й такты.* Танцующие исполняют аналогичные движения (см. *1–2 такты*). В конце К и Д находятся на ЛН, ПН впереди.

Фигура: Прыжки на месте (4 такта).

*1–4-й такты.* Танцующие прыгают на месте, поочередно выставляя свободные ноги с полувытянутым подъемом.

Фигура «Хлопки» (4 такта).

*1–2-й такты.* Танцующие хлопают в ладоши сами и друг с другом: «1» — хлопок в ладоши и подставка ПН к ЛН с переносом веса на ПН (К и Д напротив друг друга), «2» — хлопок правыми ладошами с поворотом корпуса влево и выставляют каблук ЛН влево. «3» — хлопок в ладоши и подставка ЛН к ПН с переносом веса на ЛН (К и Д напротив друг друга). «4» — хлопок левыми ладошами с поворотом корпуса вправо и выставляют каблук ПН вправо.

*3–4-й такты.* Танцующие исполняют такие же движения как на 1-2 такты. На счет «4» 4-го такта танцующие берутся за руки (ПР в ЛР). Вес на ЛН, ПН на каблук без веса. Корпус немного развернут вправо.

Фигура «Основное движение по кругу» (4 такта).

*1–2-й такты.* Танцующие начинают двигаться вперед по кругу (против часовой стрелки) с ПН, исполняя одинаковые партии: шаг на ПН («1»), шаг на ЛН («2»), шаг ПН («3»), поворот на ПН влево и выставить каблук ЛН по линии круга (по часовой стрелке). Танцующие начинают двигаться вперед по кругу (по часовой стрелке) с ЛН, исполняя одинаковые партии: шаг на ЛН («1»), шаг на ПН («2»), шаг ЛН («3»), поворот на ЛН влево и выставить каблук ПН по линии круга (против часовой стрелки).

*3–4-й такты.* Танцующие исполняют аналогичные движения (1–2 такты). В конце 4-го такта разворачиваясь вправо, чтобы находиться левым боком друг к другу. Руки сцеплены. Вес на ЛН. ПН впереди без веса.

Фигура «Прыжки на месте с поворотом» (4 такта).

*1–2-й такты.* Танцующие прыгают на месте, держась за руки и поочередно выставляя свободные ноги с полувытянутым подъемом под следующий счет: ММБМ. Соответственно вес на ногах: ПЛПЛП.

*3–4-й такты.* На счет «12» («медленно») 3-го такта танцующие в прыжке с ПН на ЛН на месте изменяют направление, не разрывая рук (поворот корпуса влево). Далее танцоры прыгают на месте, держась за руки и поочередно выставляя свободные ноги с полувытянутым подъемом под следующий счет: МБМ. Соответственно вес на ногах: ПЛПЛ. Конечное положение: руки на талии, вес на ЛН, каблук ПН впереди. Танцующие развернуты друг к другу правым полубоком.

Фигура «Основное движение по квадрату» (4 такта).

*1 такт.* Танцующие начинают двигаться вперед в диагональ слева друг от друга: «1» — шаг на ПН, «2» — шаг на ЛН, «3» — шаг на ПН, «4» — поворот на ПН влево и выставить каблук ЛН по линии, параллельной другому партнеру (сторона квадрата).

*2 такт.* Танцующие начинают двигаться вперед с ЛН по стороне квадрата, параллельно друг другу: «1» — шаг на ЛН, «2» — шаг на ПН, «3» — шаг на ЛН, «4» — поворот на ЛН вправо и выставить каблук ПН по линии диагональной квадрату (диагональ).

*3 такт.* Танцующие начинают двигаться вперед в диагональ навстречу друг к другу, проходя в итоге мимо (на место партнера): «1» — шаг на ПН, «2» — шаг на ЛН, «3» — шаг на ПН, «4» — поворот на ПН влево и выставить каблук ЛН по линии, перпендикулярной к стороне квадрата, положение танцующих — напротив друг к другу лицом.

*4 такт.* Танцующие делают затактовый хлопок ладошами («и»). Далее они начинают двигаться вперед с ЛН друг к другу. Кавалер постепенно поворачивается вправо: «1» — подать даме руку и шаг на ЛН, «2» — шаг на ПН, «3» — шаг на ЛН, «4» — доворот на ЛН вправо и выставить каблук ПН. Д: «1» — подать кавалеру руку и шаг на ЛН, «2» — шаг на ПН, затактовый поворот под рукой («и»), «3» — шаг на ЛН, «4» — выставить каблук ПН. Конечное положение — см. ИП.

## **1.4 Польша-Ладошки**

Польша — быстрый, живой, энергичный, центрально европейский танец, по происхождению, полька — чешский крестьянский танец, зародившийся в XIX веке восточной Богемии (часть Чехии). Само название танца «полька», в переводе с чешского языка означает «половинный шаг», так как танцевали его короткими небольшими полушагами с подскоками и поворотами. Польша — это парный танец. Музыкальный размер 2/4, темп — быстрый. Для того, чтобы танцевать польку, достаточно выучить несколько основных движений, но быстрый темп требует виртуозного их исполнения. Польша — это парный танец. Музыкальный размер 2/4, темп — быстрый. Для того, чтобы танцевать польку, достаточно выучить несколько основных движений, но быстрый темп требует виртуозного их исполнения.

## ПОЛЬКА «ЛАДОШКИ»

Парный танец для детей 6–7 лет. Данный танец за счет своей простоты, быстрого темпа и четкого ритма может эффективно использоваться на начальном этапе обучения, т. к. в данный период времени необходима социализация и коммуникация в коллективе и парах, что часто вызывает затруднения.

Танец входит в Программу по ритмике для 1-х классов общеобразовательных школ.

Музыкальный размер 2/4.

Композиция танца занимает 16 тактов музыкального сопровождения. Методическая разработка — Г. М. Кондратенко (Танцы и игры для детей 6-летнего возраста), СПб ГДТЮ, СПб, 2007 г.)

Описание танца.

Редактирование танца — по Семинарам для педагогов массового обучения детей бальным танцам и ритмике в Городском методическом объединении (ГМО) педагогов дополнительного образования при ГОУ ЦО «Санкт-Петербургский Городской Дворец творчества юных» (СПб ГДТЮ), 2010 г. (Руководитель ГМО — Г. М. Кондратенко, «Отличник народного просвещения РФ».)

Музыкальный размер 2/4. (Любая «квадратная» полька.)

Композиция танца занимает 16 тактов музыкального сопровождения.

Танец имеет игровой характер.

**ОПИСАНИЕ ТАНЦА.**

Исходная позиция:

Танцующие стоят парами по кругу. М — спиной к Ц, Д — перед ним, лицом к Ц.



Ноги в 1 позиции.

Руки М согнуты в локтях перед собой на уровне пояса, ладонями вверх.

Руки Д согнуты в локтях перед собой на уровне пояса, ладонями вниз, ладони Д лежат на ладонях М.

*1–2 такты:*

Д исполняют 4 прыжка на двух ногах, отрывая свои ладони от ладоней М (приподнимая их) и вновь опуская их на ладони М.

М стоят без движения.

В конце *2-го такта* поменять позицию ладоней:

Д поворачивают руки ладонями вверх.

М поворачивают руки ладонями вниз, ладони М лежат на ладонях Д.

*3–4 такты:*

М исполняют 4 прыжка на двух ногах, отрывая свои ладони от ладоней Д (приподнимая их) и вновь опуская их на ладони Д.

Д стоят без движения.

В конце *4-ого такта* поменять позицию ладоней на исходное положение.

*5–6 такты:* повторить *1–2 такты*;

*7–8 такты:* повторить *3–4 такты*.

В конце *8-го такта* поменять позицию рук:

Раскрыть руки до уровня 2 поз. Соединить руки «лодочкой»: М — кисти ладонями вверх, Д кладут кисти своих рук сверху в ладони М (пальчики на пальчики). Партнеры придерживают пальцы друг друга большими пальцами (сверху и снизу).

*9–11 такты:*

Оба партнера в паре исполняют 6 движений галопа по ЛТ  
(М — с ЛН, Д — с ПН)

Головы повернуты в сторону движения.

*12 такт.*

Оба партнера в паре исполняют шаг-приставка по ЛТ:

М: шаг ЛН влево, приставить ПН в 1 поз.

Д: шаг ПН вправо, приставить ЛН в 1 поз.

*13 такт.*

1 — слегка смягчая колени, выполнить хлопок в свои ладони

2 — выполнить хлопок правыми руками (ладонями) с партнером, ЛР переводится на пояс

*14 такт.*

1 — слегка смягчая колени, выполнить хлопок в свои ладони

2 — выполнить хлопок левыми руками (ладонями) с партнером, ПР переводится на пояс

*15 такт.*

1 — слегка смягчая колени, выполнить хлопок в свои ладони

2 — выполнить хлопок двумя руками (ладонями) с партнером

*16 такт.*

Вариант 1 (Счет: 1–2):

1 — опустить руки и выполнить поклон головой

2 — пауза

Вариант 2 (Счет: 1-и-2):

Выполнить три хлопка в свои ладони

Вариант с переходом к новому партнеру:

*16 такт (Счет: 1–2).*

Опустить руки вниз, вдоль тела.

Оба партнера исполняют шаг-приставка с ПН вправо к новому партнеру и поклон:

М — шаг ПН вправо против ЛТ, приставить ЛН в 1 поз. и выполняет поклон головой новой партнерше

Д — шаг ПН вправо по ЛТ, приставить ЛН в 1 поз. и выполняет поклон головой новому партнеру

Композиция танца повторяется с новым партнером.

### **Открытый урок.**

Для стимула и мотивации всех участников образовательного процесса необходимо проведение массового мероприятия в виде открытого урока. Такая форма занятия является, непосредственно, подведением определенных итогов и должна использоваться в соответствии современным тенденциям в обучении, воспитании и развитии. Несомненно, что любой урок должен отвечать требованиям, которые выдвигаются в соответствии с целями и задачами, стоящими перед современным образованием. Вместе с тем Открытый урок обязательно должен иметь новизну. Новизна может относиться к содержанию или методикам.

Данный урок составлен по адаптированной рабочей программе «Детское танцевальное творчество» для детей 1 года обучения (6–7 лет). Это открытое занятие первого полугодия. В нем представлены танцевальные игры, на развитие чувства ритма, фантазии, импровизации, перестроения (**Приложение Б**).

Данный материал предложен в игровой форме, с использованием сюжетных сказочных образов для детей, что служит отличной базой для успешного понимания и разучивания ребенком танцевальных движений, и постановок.

План урока.

1. Тема урока: «Танец полька».

2. Тип урока: комбинированный.

3. Цель: всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка, средствами музыки и ритмических движений.

4. Задачи:

- развивать чувство ритма;
- учить слушать и слышать музыку;
- способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении;

- прививать учащимся культуру общения между собой

5. Форма работы: групповая, парная, игровая

6. Оборудование и источники информации:

- музыкальный центр;
- аудио записи;
- фортепиано;
- компьютер.

7. Методы обучения: практический, словесный.

8. Структура урока:

8.1. Организационный момент (организованный вход детей в класс и построение в линии, поклон - приветствие) — 5 минут.

8.2. Разминка на середине: (разогрев всех групп мышц) — 15 минут.

8.3. Прыжки по диагонали — 10 минут.

8.4. Основная часть: Разучивание нового материала (подскоки, подскоки в парах, прыжки на месте), музыкально-ритмические этюды — 30 минут.

8.5. Заключительная часть: упражнения для восстановления дыхания, работы рук, поклон — 5 минут.

8.6. Подведение итогов — 5 минут.

Подготовительный этап является фундаментом к формированию и развитию танцевально-музыкальной, физической и общей культуры, т.к. в данном возрасте дети готовы к значительным изменениям в различных аспектах своей деятельности. Грамотно и методично выстроенная система обучения танцам, в частности, балльным может быть эффективной и способствовать разностороннему развитию личности ребенка, его адаптации и социализации в условиях школы и вне ее. Правильно подобранный танцевальный репертуар способен заинтересовать и мотивировать мальчиков и девочек к занятиям хореографией, в том числе и в парах, что является сложной задачей для педагогов и обучающихся в условиях общеобразовательной школы, а доброжелательная и творческая среда будет только усиливать положительный эффект воздействия танцевального искусства.

## **2 Основной этап.**

### **Развитие социальной и гендерной культуры**

В настоящее время мы можем наблюдать, что характерные признаки гендерного поведения в современном обществе достаточно размыты и этому есть вполне убедительные и логичные причины. В первую очередь это связано с цифровизацией и глобализацией современного мира, которые приводят к уменьшению развития эмоциональной составляющей личности, потери традиционных характерных гендерных ролей и признаков, которые начинали формироваться с малых лет в культуре любого народа, этноса. Во-вторых, снижение общего уровня образования и культуры, насаждение современными медиа ресурсами искаженных и извращенных материальных и духовных ценностей является источником причинно-следственных связей проявления различных отклонений в поведении как отдельного индивида в частности, так и общества в целом. Недостаточный уровень гендерной культуры современного общества специалисты расценивают как одну из основных причин падения статуса семьи в системе ценностей молодежи, возникновения проблем в сфере интимно-личностных отношений и, как следствие, снижение рождаемости и большое количество разводов. Несомненно, что, в связи с этим, существует острая необходимость в исправлении сложившейся ситуации и немаловажную роль в этом процессе будет играть система дополнительного образования как мобильная и эффективная платформа со своим эффективным инструментарием.

Гендерная культура — индивидуально-личностная характеристика, часть общей культуры субъекта, содержащая гендерную компетентность, гендерную картину мира, специфические ценностные ориентации и модели поведения. Само понятие «гендер» было использовано впервые отечественными учеными у зарубежных исследователей в 1980 году. В настоящее время современная наука предлагает следующие термины:

– «пол» — используется для обозначения анатомо-физиологических особенностей людей, т.е. при помощи этих особенностей все человеческие существа делятся на мужчин и женщин.

– «гендер» (gender) — определяется как разделение социальных ролей и различия в поведении и эмоциональных характеристиках.

В последнее время гендерный подход начинает активно использоваться в системе образования на самых различных уровнях. Стоит отметить, что такая тенденция сформировалась благодаря определенным сложившимся факторам: социально-культурным, политическим, организационно-финансовым и личностным. В дополнительном образовании заложен огромный потенциал гендерного воспитания подрастающего поколения, который в последнее время все чаще находит отражение в политике государства (Надточий М. И. Гендерная культура личности как педагогическая проблема // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сборник статей по материалам LXIV международной студенческой науч.-практической конференции № 4 (64). URL: [https://sibac.info/archive/guman/4\(64\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/4(64).pdf)).

Стоит отметить, что наличие гендерной культуры определяется как один из базовых компонентов культуры личности

в целом. В школьном возрасте очень важно обратить внимание на формирование и развитие социальной и гендерной культуры личности. Искусство танца, а особенно балльная хореография, обладает практически безграничными возможностями и эффективным инструментарием. Используя творческий подход и креативность, педагоги вместе с учениками могут создать уникальные проекты в том числе в интеграции с другими школьными предметами, что, несомненно, будет способствовать мотивации к изучению различных дисциплин школьного цикла, углубление знаний.

По нашему мнению, хореография как никакой другой вид искусства способствует формированию и развитию гендерных ролей у детей и это связано в первую очередь с природой самого танца, который выражает истинные движения и манеры характерные для женского или мужского организма. Это мы видим на протяжении всей истории хореографического искусства, начиная с самых истоков, когда люди не умея разговаривать общались языком жестов. С развитием цивилизации развивался и танец, становясь более изысканным и эстетически зрелищным явлением, но тем не менее сохраняя природные задатки, которые характерны для женского и мужского организма.



## 2.1 Сударушка, Рилио, Падеграс, Па зефир

### Сударушка.

Сударушка — лирический бальный танец, построенный на основе движений русских народных танцев, сочинен А. Тарасовым. Родиной его считается Свердловская область. Русский народный танец Сударушка появился еще в 60-х годах XX века, но его актуальность и культурная ценность вновь актуальна и для современного общества. Постановки в духе этого танца можно увидеть на конкурсах, фестивалях и концертах. Красочные костюмы и легкий стиль делает Сударушку привлекательной в глазах зрителя.

Этот танец носит мягкий, плавный характер, несложен по движениям, но требует тщательной отработки стиля исполнения. "Сударушка" занимает двадцать четыре такта музыкального сопровождения и состоит из двух фигур. Темп умеренный. Музыкальный размер 2/4.

Первая фигура (16 тактов).

*Исходное положение:* танцующие стоят парами по кругу, лицом по линии танца. Мальчик — справа от девочки. Правая рука мальчика и левая девочки соединены немного ниже уровня талии, свободные руки опущены вниз. Ноги в I позиции, но не слишком выворотно (рисунок 1). Описание движений приводится для девочки. Мальчик делает то же, но с другой ноги.

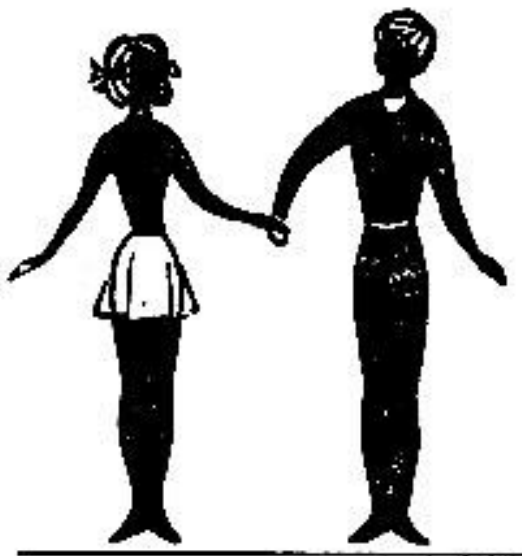


Рисунок 1

1-й такт	Тройной шаг с ударом.
раз	Шаг правой ногой вперед.
и	Шаг левой ногой вперед.
два	Шаг правой ногой вперед.
и	Легкий удар подушечкой левой ноги рядом с правой. Свободные руки плавно раскрываются в сторону.
2-й такт	Повторение движения с другой ноги. Свободные руки переводятся на талию.



Рисунок 2



Рисунок 3



Рисунок 4

3-й такт раз	Поворот друг к другу лицом. Небольшой шаг в сторону правой ногой (по ходу танца).
и	Удар подушечкой левой ноги об пол рядом с правой (рисунок 2).
два	Небольшой шаг в сторону левой ногой.
и	Правая нога ставится в сторону на каблук, колено левой ноги согнуто, корпус наклонен вправо (рисунок 3).
4-й такт раз	Небольшой шаг в сторону правой ногой.

и	Левая нога приставляется к ней всей ступней с легким ударом об пол.
два	Повторение движения с другой ноги.
и 5-й такт	Тройной шаг назад. Мальчик начинает с левой ноги, девочка - с правой. Мальчик движется спиной к центру круга, девочка - от центра круга. Руки постепенно раскрываются (рисунок 4).
6-й такт	Тройной шаг с ударом. Партнёры приближаются друг к другу и в конце оказываются рядом и принимают следующее положение: правые руки соединены «свечой», левые поддерживают локоть партнера (рисунок 5).
7–8 такты	Два тройных шага с ударом (не меняя положения). За это время надо сделать полтора оборота и оказаться на месте партнера.
9–10 такты	Повторение 5-6-го тактов, но теперь девочка отступает к центру, а мальчик от центра (рисунок 6).



Рисунок 5



Рисунок 6





Рисунок 7

11–12 такты	Повторение 7–8-го тактов. В конце партнеры останавливаются рядом, лицом по линии танца, правые соединенные руки подняты вверх.
----------------	--

13-й такт	Тройной шаг с ударом (движение - по линии танца). Левые руки раскрываются перед собой и в сторону (рисунок 7).
14-й такт	Повторение движения 13-го такта, но девочка при этом еще делает полный поворот под правой рукой партнера. Руки переводятся на талию (рисунок 8).
15–16 такт	Повторение 13–14-го тактов. В конце мальчик берет левой рукой левую руку девочки, правой рукой держит ее за талию (рисунок 9).



Рисунок 8



Рисунок 9

Вторая фигура (8 тактов).

1-й такт раз	Шаг правой ногой вперед по линии танца.
и	Шаг левой ногой.
два	Шаг правой ногой.
и	Левая нога ставится на каблук вперед. Мальчик делает то же, но с другой ноги. Корпус в конце движения отклоняется назад (рисунок 10).

2-й такт	Тройной шаг с ударом, отступая назад по линии танца, в конце такта корпус выпрямляется, руки разъединяются. Партнеры поворачиваются лицом друг к другу.
3-й такт	Выполняя тройной шаг с ударом, партнеры меняются местами, встречаясь левым плечом и поворачиваясь в конце такта лицом друг к другу (рисунок 11).
4-й такт	Возвращаясь на свое место, встречаются правым плечом. Исполняют тройной шаг с ударом и вновь принимают положение, как в конце первой фигуры (рисунок 9).
5–8 такты	Повторение движений 1–4-го тактов. В конце 8-го такта партнеры принимают исходное положение.



Рисунок 10



Рисунок 11

**Рилио.**

Рилио — литовская полька. Это искусственно созданный танец, в основе которого движения из других народных литовских танцев. Рилио не имеет четко фиксированной композиции. Основные три фигуры могут чередоваться на усмотрение танцоров. Их можно исполнять отдельно или перемежая друг друга. Темп танца умеренно быстрый. Танец имеет музыкальный размер  $4/4$ . Запись

танца дана с условными буквенными обозначениями. Юноша и девушка начинают движение с разноименных ног. В танце используют движение — подскок: на счет «и» подъем на полупальцы ЛН, при этом ПН сгибается, ее ступня находится у щиколотки ЛН.

#### ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ ТАНЦА.

1. Подскок на ЛН, затактовое движение — «и».
2. Опуститься на ЛН с одновременным ударом п. н. по полу — «раз».
3. Подскок на ЛН — «и».
4. ПН шаг на месте — «два».
5. Подскок на ПН — «и».
6. Опуститься на ПН и одновременно ударить л. н. по полу — «три».
7. Подскок на ПН — «и».
8. ЛН шаг на месте — «четыре».
9. Шаг-подскок на Л. Н. — «и».
10. ПН шаг накрест Л. Н. — «пять».
11. Шаг-подскок на П. Н. — «и».
12. ЛН шаг накрест с П. Н. — «шесть».
- 13–16. Повторение 9-го и 12-го шагов. На рисунках наиболее характерные движения танца: основной ход (рисунок 1), каблучки (рисунок 2), повороты и- расход (рисунок 3), двойной ход (рисунок 4), покачивание (рисунок 5), поворот девушки под рукой юноши (рисунок 6).





Рисунок 12 — Позиции Рилио

## **Падеграс.**

Танец состоит из 8 тактов музыки в 4/4 и танцуется несколько быстрее чем шакон (Воронина И. А. Историко-бытовой танец : учебное пособие. М : Искусство, 1980. – 128 с.).

Танец сочинен в конце XIX – начале XX века.

Конец XIX – начало XX в. в. — это период расцвета русского балета, который повлиял на бытовой (бальный) танец в России.

Бытовой танец всегда обогащал балетный театр. В свою очередь многие бальные танцы, создаваемые в эти годы артистами русского балета, несли в себе элементы и стилистические особенности классического и народно-сценического танца.

Артисты русского балета, педагоги-балетмейстеры и хореографы на базе старинных (исторических) бальных танцев создали отечественные (классические) бальные танцы.

Именно в эти годы были созданы такие танцы, как:

- Падеграс (автор Е. Иванов);
- Па зефир (автор Н. П. Яковлев);
- Па де патинер — танец конькобежцев (авторы И. Яковлев и Н. Л. Гавликовский);
- Па де труа (автор А. Бычков);
- Па де катр (автор Н.Л. Гавликовский);
- Па д'эспань (автор А. Царман);
- Краковяк (автор Н.Л. Гавликовский);
- Миньон (автор Н.Л. Гавликовский);

Название и характер танца:

Pas (m) (франц.) — шаг (в бытовом понимании — это лубое танцевальное движение).

Grâce (f) (франц.) — грация, изящество.

Pas de grâce — изящные, грациозные шаги (движения).

Само название диктует грациозный характер танца: Падеграс — танец грациозных шагов и грациозных поз. Танец неспешный и величавый, исполняется торжественно. Движения танца неторопливы. Все остановки и позы фиксируются. Каждое па должно быть отточено, неряшливость исполнения недопустима. Следует обратить внимание на плавность перехода от движения к движению, на неторопливые переводы рук. В паре всё внимание кавалера — к даме!

Простота и изящество Падеграса обеспечили ему долгую жизнь. Танец очень логичен по построению и вырабатывает хорошую манеру и умение держаться в паре.

**Описание танца** (Воронина И. А. Историко-бытовой танец : учебное пособие. М : Искусство, 1980. 128 с.).

**Редактирование танца** (семинары для педагогов массового обучения детей балльным танцам и ритмике в Городском методическом объединении (ГМО) педагогов дополнительного образования при ГОУ ЦО «Санкт-Петербургский Городской Дворец творчества юных» (СПб ГДТЮ), 2010 г. (Руководитель ГМО - Кондратенко Г.М., «Отличник народного просвещения РФ».)

Музыкальный размер 4/4

Изучению танца должно предшествовать разучивание движений по одному (соло).

### ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПАДЕГРАСА.

Основное движение Падеграса занимает 1 такт музыкального сопровождения:

1–2–3 — три танцевальных шага (с носочка на всю ступню);

4 — свободная от веса корпуса нога выводится вперед на носок в 4 позицию (проходя через 1 позицию). Исполняется «точка» носком одной ноги перед другой в 4 позиции («Точка» — без веса.)

#### ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ:

— все шаги исполняются после предварительного смягчения колена опорной ноги;

— шаги исполняются по одной линии;

— при исполнении шагов ногу высоко над полом не поднимать, носок работающей ноги почти скользит по полу, а затем выполняется шаг с носка на всю ступню;

Основное движение Падеграса исполняется в сторону и вперед.

Исходная позиция:

Лицом по ЛТ.

Ноги — в 3 позиции, ПН спереди.

Руки — в бальной позиции.

Основное движение Падеграса вперед.

*1 такт:*

1–2–3 — три шага вперед по ЛТ, начиная с ПН;

4 — ЛН проходит через 1 позицию и выводится вперед на носок в 4 позицию («Точка» ЛН перед ПН).

*2 такт:*

1–2–3 — три шага вперед по ЛТ, начиная с ЛН;

4 — ПН проходит через 1 позицию и выводится вперед на носок в 4 позицию («Точка» ПН перед ЛН).

Основное движение Падеграса в сторону.

*1 такт:*

1 — шаг ПН в сторону (вправо);

2 — приставить ЛН в 3 позиции позади ПН, деми-плие.  
Перенести вес на ЛН;

3 — шаг ПН в сторону (вправо);

4 — ЛН проходит через 1 позицию и выводится вперед на носок в 4 позицию («Точка» ЛН перед ПН). ЛН обязательно должна пройти через 1 позицию.

*2 такт:*

1 — шаг ЛН в сторону (влево). Перед исполнением шага в сторону ЛН опять должна обязательно пройти (вернуться) через 1 позицию;

2 — приставить ПН в 3 позиции позади ЛН, деми-плие.  
Перенести вес на ПН;

3 — шаг ЛН в сторону (влево);

4 — ПН проходит через 1 поз. и выводится вперед на носок в 4 позиции («Точка» ПН перед ЛН). ПН обязательно должна пройти через 1 позицию.

#### ОПИСАНИЕ ТАНЦА.

Композиция танца занимает 8 тактов музыкального сопровождения.

Исходная позиция:

– танцующие стоят парами лицом по ЛТ (Д справа от М).

Ноги — в 3 позиции, ПН спереди.

ПР М вытянута вперед, кисть ЛР Д лежит сверху на кисти ПР М. Локти слегка смягчены.

Свободные руки — в бальной позиции.

Голова М повернута направо. Все внимание М (поворот головы и взгляд) — к Д. Голова Д — прямо или чуть повернута налево, в сторону М.

Оба партнера начинают движение с ПН!

*1–2 такты.* Основное движение Падеграса в сторону (от Ц и к Ц).

*1 такт:*

1 — шаг ПН в сторону;

2 — приставить ЛН в 3 позиции позади ПН, деми-плие;

3 — шаг ПН в сторону;

4 — ЛН (проходит через 1 позицию) выводится вперед на носок в 4 позиции.

*2 такт:*

1 — шаг ЛН в сторону (перед исполнением шага в сторону ЛН должна пройти через 1 позицию);

2 — приставить ПН в 3 поз. позади ЛН, деми-плие;

3 — шаг ЛН в сторону;

4 — ПН (проходит через 1 позицию) выводится вперед на носок в 4 позицию.

*3 такт.* Основное движение Падеграса вперед по ЛТ:

1–2–3 — три шага вперед (по ЛТ), начиная с ПН;

4 — ЛН проходит через 1 позицию и выводится вперед на носок в 4 позицию.

*4 такт:*

1–2 — два шага вперед (по ЛТ), начиная с ЛН;

— соединенные руки партнеров разъединяются и переводятся в бальную позицию.

3–4:

М:

3 — шаг ЛН вперед с поворотом вправо на 90°. (спиной к Ц);

4 — приставить ПН спереди к ЛН в 3 позицию.

Д:

3 — шаг ЛН вперед с поворотом влево на  $90^\circ$  (лицом к Ц);

4 — ПН (выполняя маленький ронд) ставится перед ЛН в 3 позицию.

Новая позиция:

— танцующие стоят лицом друг к другу (М — спиной к Ц, Д — лицом к Ц).

Ноги — в 3 позиции, ПН спереди;

Руки — в бальной позиции.

5–6 такты. Основное движение Падеграса в сторону вдоль ЛТ.

5 такт. Каждый партнер начинает движение вправо.

1 — шаг ПН в сторону;

2 — приставить ЛН в 3 поз. позади ПН, деми-плие;

3 — шаг ПН в сторону;

4 — ЛН (проходит через 1 позицию.) выводится вперед на носок в 4 позицию.

Головы партнеров повернуты налево. Взгляд друг на друга.

6 такт. Каждый партнер начинает движение влево.

1 — шаг ЛН в сторону (перед исполнением шага в сторону ЛН должна пройти через 1 позицию);

2 — приставить ПН в 3 позицию позади ЛН, деми-плие;

3 — шаг ЛН в сторону;

4 — ПН (проходит через 1 позицию) выводится вперед на носок в 4 позицию.

7 такт. Партнеры подают друг другу ПР и соединяют их на уровне 1 позиции.

Партнеры двигаются по маленькому кругу вправо по часовой стрелке, обходя друг друга, и за 3 шага меняются местами.

1–2–3 — три шага вперед по кругу, начиная с ПН;  
Головы повернуты направо. Взгляд — друг на друга.

4 шаг:

М: ЛН проходит через 1 позицию и выводится вперед на носок в 4 позицию

Голова М повернута направо. Взгляд — на Д.

Д: ПН чуть смягчается в колене! ЛН проходит через 1 поз. и выводится в сторону на носок к Ц.

Голова поворачивается налево в сторону вытянутой ноги. При этом соединенные ПР партнеров приподнимаются.

*8 такт.* Партнеры продолжают двигаться по маленькому кругу вправо по часовой стрелке, обходя друг друга, и за 2 шага возвращаются на свои места. Соединенные руки — вновь на уровне 1 поз.

У Д перед первым шагом ЛН проходит через 1 поз.

1–2 — два шага вперед по кругу, начиная с ЛН. Головы повернуты направо. Взгляд друг на друга. Соединенные ПР партнеров разъединяются и переводятся в бальную поз.

3–4 шаги:

М: 3-й шаг ЛН в сторону в положении лицом по ЛТ;

4-й — ПН поставить перед ЛН в 3 поз.

Д:

3-й шаг — ЛН продолжает двигаться по кругу с поворотом вправо до положения лицом по ЛТ;

4-й — ПН поставить перед ЛН в 3 поз. Руки соединить в исходное положение.

Композиция танца повторяется (Бальные танцы : [сайт].  
URL: <https://ballroom-dances.ru/page/balnye-konkursnye-tancy>).



## 2.2 Флешмоб. Детский бал

Определение «Флешмоб» и специфика. Флешмоб (от англ. flash mob — flash — вспышка; миг, мгновение; mob — толпа; переводится как «мгновенная толпа») — это заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия и затем расходится.

Основные цели и задачи можно обозначить следующими темами:

1. Проинформировать учащихся о таком на данный момент распространенном понятие, как «флешмоб».
2. Формировать творческое мышление.
3. Развивать мотивацию детей к познанию и творчеству.
4. Совершенствовать нравственно-эстетические, духовные и физические потребности.
5. Воспитывать чувство гармонии.
6. Продвижение здорового образа жизни.
7. Популяризация бального танца.
8. Социализация детей и подростков.
9. Повышение общей культуры поведения и общения.

### **Правила постановки танцевального флешмоба для детей**

Практика социальной активности в группах для детей стала распространенной формой педагогической деятельности. Ее активно используют в работе с различными детскими коллективами.

Флешмоб обеспечивает успешную адаптацию учащихся к изменяющимся социальным условиям. Правильная организация таких массовых акций способствует формированию ценностных ориентиров, служит оригинальной формой активного времяпрепровождения. В связи с этим разработаны правила постановки и проведения подобных мероприятий.

Основные правила, цели и принципы танцевального флешмоба следующие:

1. Элемент спонтанности. Он вырабатывает способность у детей импровизировать и творчески мыслить.

2. Простота танцевальных движений. Детям сложно осваивать замысловатые па, что неизбежно негативно отразится на эстетическом восприятии акции и ее общем качестве.

3. Использование зажигательных мотивов. Такая музыка сделает детский флешмоб динамичным, игривым и увлекательным.

4. Подготовка костюмов и реквизита. Выбор зависит от тематической направленности мероприятия. Все дети должны быть одеты едином и ярком стиле, что добавит акции ноту интересного шоу, которым флешмоб является по своей сути.

5. Четкая программа и последовательный сценарный план. Точная организация мероприятия крайне важна, поскольку вырабатывает у участников навыки социального взаимодействия.

Флешмоб для детей с движениями представляет собой современную форму нестандартного самовыражения и важный аспект воспитательно-педагогической деятельности.

Танцевальное мероприятие улучшает психоэмоциональное состояние участников и положительно влияет на их соматическое здоровье. Существует множество вариантов и сценариев праздничных флешмобов. Некоторые представлены ниже.

### Одежда.

Можно поручить детям дома с родителями подготовить костюмы согласно разработанному сценарному плану и отведенным ролям. Если флешмоб не предусматривает театрализованного представления, а проводится по упрощенной программе, используют типичные наряды новогодних персонажей.

Флешмоб позволяет использовать готовые сценарии или написать собственный. Постановка для детей с танцевальными движениями предусматривает участие в праздничной акции всех выпускников или большой группы.

### Флешмоб на выпускной

На торжественное мероприятие по случаю последнего звонка в школе требуется организовать феерический сюрприз, который запомнится на всю. Таковой может стать танец стилизг, который символизирует:

- бурную молодость;
- неумную энергию;
- юношеский задор;
- позитивное отношение к жизни;
- светлые надежды на будущее;
- неугасающий оптимизм.

Не менее креативная идея для школьного выпускного вечера — танцевальная композиция в черно-белых тонах. Необычное монохромное выступление станет ярким поводом для памятной фотосессии.

Участники выстраиваются в одну шеренгу и совершают простые, но динамичные танцевальные движения. Необычным сюрпризом на выпускном балу станет непредсказуемый вальс,

когда медленный и торжественный танец по смене *музыкального сопровождения приобретает современную динамику.*

### **Детский бал.**

Цель школьного бала — создание условий для самореализации личности, воспитание гендерной культуры у обучающихся, утверждение эстетических и нравственных ценностей на основе изучения культурного наследия прошлого, привлечение внимания к более глубокому исследованию литературы, истории, искусства XIX-XX века, развитие творческой деятельности обучающихся. Вариативность тем проведения бала, которые опираются на богатое и славное историческое наследие России, может способствовать духовно-нравственному развитию и патриотическому воспитанию.

Для создания танцевальной программы детского бала используются, как правило, танцы с доступной хореографической лексикой и музыкальным материалом с понятным и не сложным четким ритмом. Программа танцев может включать в себя как историко-бытовые танцы, так и современные бальные танцы при условии возрастных и физиологических особенностях данного возраста.

При проведении бала школьникам необходимо ознакомиться с бальным этикетом (**Глава 3**).

### **3 Завершающий этап.**

#### **Выпускной бал. Арт-моб. Бальный этикет**

##### **3.1 Выпускной бал. Арт-моб. Бальный этикет**

Для старшеклассников и выпускников характерна уже определенная самостоятельность в суждениях и поступках, ответственность, желание проявить себя и реализовать творческие амбиции. В связи с этим можно использовать такой формат творческой деятельности как Выпускной бал или Арт-моб в интеграции с другими школьными дисциплинами, что, в свою очередь, будет мотивировать к самообразованию, развитию, более глубокому изучению дисциплин гуманитарного цикла.

##### **Методика проведения бала (Приложение Б).**

Для школьных и внешкольных педагогов по-прежнему актуальна такая форма общения детей, как танцевальный вечер. Организации и методике его проведения посвящено немало статей в центральных изданиях. Одной из важнейших разновидностей танцевальной программы остается бал. Предлагаемая разработка рассчитана на участников от 13 до 18 лет.

Танцевальная программа (дискотека, бал) — это специально организованное на одной площадке развлечение, предполагающее танцы. В энциклопедическом словаре И. А. Брокгауза и И. А. Ефрона в соответствующей статье сообщается: «Бал (франц. bal, итал. ballo, нем. Ball от ballare — «танцевать») — в настоящее

время означает собрание многочисленного общества лиц обоих полов для танцев. Балы отличаются от других танцевальных собраний известным блеском, более строгим этикетом и заранее определенным порядком.

Начало их восходит к празднествам при французском и бургундском дворах. Настоящую свою форму балы сохраняют со времен Людовика XIV, когда они привились и во всех немецких резиденциях. С тех пор балы составляют существенную часть большинства придворных празднеств. Для балов выработался мало-помалу, первоначально во Франции, определенный церемониал, который, несмотря на свою стеснительность, с небольшими изменениями был принят повсеместно и лишь в новейшее время несколько упрощен. Начало им (балам) положено Петром I и введенными тогда ассамблеями. <...> Екатерининские балы отличались особым блеском и пышностью. <...> С тех пор балы вошли в жизнь как обычное увеселение. Балы торжественные даются обыкновенно при дворах и в домах вельмож...»

Требования к подготовке. Вариант проведения танцевальной программы в виде бала является весьма привлекательным, однако в ходе подготовки возникают и значительные трудности: незнание подростками правил поведения на балу и старинных танцев (полонез, котильон и т. д.). Для того чтобы ребята во время бала не чувствовали себя скованно, необходимо провести несколько предварительных репетиций танцев. Может быть, выучить несколько тематических и достаточно простых танцевальных схем, таких, например, как полонез, фигурный и венский вальсы. Еще один вариант проведения бала связан с конкурсом бального танца, когда желающие представляют свое мастерство на суд жюри.

Использование бала в качестве танцевальной программы принесет наилучшие результаты, когда в детском объединении последовательно изучается быт (этикет, танцы, развлечения) какой-либо бальной эпохи.

Проведение бала в XXI веке является обращением к культурным образцам прежних эпох, другими словами, в основе этого мероприятия лежит моделирование, имитация — ролевая игра. Целостность образа бала создают игровые роли, избранные в рамках одного сюжета, исторического или литературного. Лучше организовать подготовку так, чтобы участники действия приняли игровые роли, свыклись с образом (подростки в разной степени готовы импровизировать, поэтому есть смысл заранее проговорить тексты ролей в детском коллективе).

Бал лучше всего проводить в достаточно большом коллективе: три-четыре старших класса или загородный лагерь старшеклассников. В связи с этим вполне подойдут коллективные роли, то есть участники объединяются в группы по четыре-пять человек и исполняют игровые роли родственников, друзей. Уточним список главных персонажей бала:

- два распорядителя;
- хозяин и хозяйка;
- герои бала с дамами или кавалерами (две-три пары);
- восемь меценатов;
- организаторы шахматного салона, салонов «Игра слов», «Остроумие».

Распорядители. Надо подумать о выборе распорядителей бала. Желательно, чтобы распорядителями была пара: молодой человек и девушка, и лучше, если они будут уметь танцевать все

предложенные в рамках бала тематические танцы. Они должны подавать пример всем гостям.

Герои бала. Наш опыт свидетельствует, что весьма уместными на балу будут победители каких-либо конкурсов и соревнований, прошедших в школе (лагере) раньше. В опыте лагеря старшеклассников «Кентавр» бал хорошо сочетается с целой серией предваряющих его конкурсных программ: «Рыцарский турнир», «Круг ножей», «Колизей» (соревнование мальчиков и юношей в игровом фехтовании). В итоге на балу появляются настоящие герои. Дело в том, что в императорской России на балах в центре внимания были реально известные и популярные люди (герои боевых действий, политики, богачи из сказок). Думается, что в методическом плане было бы дурным тоном назначить героев бала волевым решением. Это должны быть настоящие герои. Такие герои в ходе бала будут заслуженно пользоваться особым вниманием, с ними будет связана сюжетная линия общего действа — награждение и чествование.

Любое хорошее настоящее воспитательное мероприятие должно вырастать из жизни детско-взрослого сообщества. Не случайно в определении бала есть формула «собрание ... лиц обоего пола», поэтому в центре действа следует поместить юношей и девушек. Мы достаточно скептически относимся к варианту выбора королевы и короля бала. Лучше, если право быть героем бала будет заслужено не красотой костюма или лица, а действительно важными для всего сообщества достижениями.

Меценаты. Еще при подготовке к балу необходимо брать так называемых «меценатов», тех, кто будет выставлять призы на конкурсы для гостей бала. Лучше всего, если в качестве



меценатов выступят наиболее авторитетные педагоги и старшеклассники, чьи призы хотели бы получить многие старшеклассники. При этом можно пойти разными путями: сделать список меценатов открытым либо, наоборот, тайным. Стоит предварительно подготовить всех тех, кто будет дарить свои призы участникам балльных конкурсов. Пусть предполагаемые меценаты заранее подумают, что именно они могли бы подарить. Расскажите им, какой конкурс будет проводиться для розыгрыша конкретного приза. Важно, чтобы человек, вручающий приз, подготовил речь, которую он будет говорить, когда станет награждать победителя «своего» конкурса. Не забудьте предупредить, что речь должна быть короткой, не более одной-двух минут, в ней он должен сказать, почему выбран тот или иной победитель.

Хозяин и хозяйка. Как свидетельствует история, в эпоху балов хозяин и хозяйка дома, где проводился бал, имели каждый свои обязанности. Главной задачей хозяйки было следить за тем, чтобы пребывание гостей было приятным и беззаботным, чтобы все присутствовавшие дамы не оставались без кавалеров. Чтобы не обидеть одинокую даму, хозяйка дома должна была незаметно указать свободному кавалеру на грустившую даму.

Также важно предупредить тех, кто будет танцевать вальс, открывающий бал, чтобы участники подготовились и могли отретировать самый первый и главный танец всего бала. Может сложиться ситуация, когда не один, а несколько человек отличатся от всех остальных и будет сложно определить победителя конкурса. Для того чтобы никого из ребят не обижать и не оставлять без поощрения достойных, заготовьте несколько дополнительных призов для участников конкурсов.

Важно создать атмосферу ожидания бала как некоего праздника волшебства, чуда, красоты и грации. Этого можно достичь, не только развешивая и изготавливая с ребятами афиши, но и разговаривая с участниками: обсуждая их наряд, интересуясь выбором кавалера или дамы на балу, рассказывая о своих личных ожиданиях и приготовлениях.

Костюмы. В ходе подготовки бала есть важная и непростая задача — обеспечить внешний вид участников, соответствующий торжественности момента. Как показывает наш опыт, значительная часть подростков, юношей и девушек, не очень понимают, как подобрать адекватный гардероб. Отсюда возникают совершенно грустные моменты, когда на сцену в какой-то момент поднимается девушка в сапогах или юноша в нечищенных туфлях.

Взрослым также необходимо позаботиться о своем внешнем виде, тщательно продумать свой костюм или платье, туфли, прическу, макияж. Кроме этого, очень важно помочь ребятам продумать свой внешний вид (особенно это важно для девочек). Желательно это делать заранее, за несколько дней до бала. Может оказаться, что у ребенка не найдется чистой одежды и ее надо будет постирать и погладить.

«Она в этот день встала в восемь часов утра и целый день находилась в лихорадочной тревоге и деятельности. Все силы ее, с самого утра, были устремлены на то, чтобы они все: она, мама, Соня были одеты как нельзя лучше. Соня и графиня поручились вполне ей. На графине должно было быть масака — бархатное платье, на них двух — белые дымковые платья на розовых, шелковых чехлах с розанами в корсаже. Волоса должны

были быть причесаны *a la grecque* (по-гречески). Все существенное уже было сделано: ноги, руки, шея, уши были уже особенно тщательно, по бальному, вымыты, надушены и напудрены; обуты уже были шелковые, ажурные чулки и белые атласные башмаки с бантиками; прически были почти окончены».

*Л. Н. Толстой*

Поведение на балу. Распорядители и конечно же меценаты должны выступать на балу в качестве примера поведения для ребят. Важно ходить общаться, приглашать на танцы участников бала. Дамам-учителям — помнить, что есть бальная книжечка, и записывать туда все приглашения. Кавалерам-педагогам — приглашать девушек на танец, упоминая о том, чтобы дама записала их в свою книжечку и не забыла о данном обещании.

Хозяину и хозяйке необходимо помогать ребятам в процессе участия в конкурсах. Может случиться так, что молодой человек выйдет на конкурс, не зная (не расслышав, не поняв), что именно нужно будет сделать, и не сможет выполнить (не сможет сказать комплимент, побоится дарить цветы) — в таком случае надо ему помочь советом, примером, приободрить его. Кроме того, важно объявлять участника конкурса по имени.

Пространственно-временная организация бала. Один из самых важных моментов при проведении бала — его органичность в жизни детско-взрослого сообщества. Ситуация лагеря или выездного сбора актива школы, конечно, более подходит для этого дела. Однако если всю лагерную смену не заходила речь о бале и вдруг в последние дни мы решили провести танцевальную программу в форме бала, то вряд ли что-либо может получиться. В школе бал целесообразно приурочить к какому-либо событию, однако в конце

учебной четверти старшеклассники могут не найти в себе дополнительных сил на подготовку к балу и участие в нем.

По нашему опыту, бал целесообразно устраивать примерно на 1,5–2 часа. Время для проведения данного мероприятия стоит тщательно продумать. Важно помнить, что ребята должны успеть одеться и настроиться на праздник. Желательно, чтобы и после окончания бала они не торопились снять свои красивые наряды и не спешили «бежать» на следующее, другое по эмоциям мероприятие. Важно, чтобы атмосфера праздника осталась с ребятами надолго. В условиях лагеря можно проводить данную форму с полдника до ужина: ребята после часа отдыха успеют одеться и привести себя в порядок, сходят на полдник и через полчаса, одевшись, будут готовы. Хотя самое оптимальное время проведения мероприятия — с ужина до вечерки (вечерних отрядных кругов).

Бал — явление достаточно специфичное и требующее усилий от участников, поэтому исходя из разнообразия интересов и эмоциональных настроев участников следует предусмотреть различные варианты занятий. Проще говоря, не все готовы танцевать в соответствии с бальным стилем либо вообще длительное время. В то же время у этих ребят имеется потребность проводить свободное время, общаться со сверстниками, с одноклассниками, друзьями. Поэтому в рамках бального действия предполагается организация нескольких площадок по интересам:

- бальный зал, где разыгрывается основное танцевальное действие;

- шахматный салон, где предлагается посостязаться в древней игре в шахматы;

– салон «Игра слов» предназначен для любителей стихосложения (здесь можно сочинить стихотворение о любви, написать оду-посвящение прекрасной даме — одним словом, продемонстрировать свой поэтический дар);

– салон «Остроумие» — на этой площадке предоставляется возможность блеснуть своим умом и рассказать какой-либо анекдот. Есть одно ограничение: анекдот должен соответствовать балу (тематика, настроение, герои).

Оформление зала и реквизит. При подготовке бала важно обеспечить реквизит и музыку, необходимые для проведения мероприятия. Организаторам необходимо заранее запастись музыкальными записями, соответствующими бальной тематике (полонез, вальс, танго и т. д.). Не стоит пренебрегать современными медленными танцами, даже хорошо, если они будут достаточно известными. Это поможет ребятам чувствовать себя более комфортно в новой для них атмосфере бала.

Бальных книжечек должно быть больше, чем девочек, желающих пойти на бал. Потому что, во-первых, могут прийти все те, кто не собирался, а во-вторых, возможен вариант, что кто-то из дам в сильном волнении потеряет книжечку, тогда педагоги должны быть готовы предоставить новую взамен.

Желательно опубликовать (предъявить в устной и письменной форме) партитуру вечера, состоящую из музыкальных композиций и конкурсов. Тогда ребята смогут спланировать, кого и когда они решат пригласить на танец. А девочки соответственно смогут заранее понять, скольким кавалерам они готовы дать согласие на тур танца. Партитура может быть написана на стилизованном цветном листе формата А4.

Необходимо позаботиться не только о музыкальном оформлении вечера и реквизите, но и о художественном оформлении помещения. Наибольший эффект будет достигнут, если пространство, в котором проводится бал, будет действительно представлять из себя большой, светлый балльный зал. Для этого можно расставить все стулья по периметру зала, оставив место для героев (им необходимо выделить особенное, почетное место, оно должно быть хорошо освещено, возможно, оно будет находиться на возвышении, например, на сцене). Конечно, всегда остается вариант договориться с каким-либо музеем или другим культурным заведением города об аренде большого, светлого танцевального зала. При обдумывании расстановки необходимо выделить место для проведения конкурсов. Важно, чтобы каждому участнику вечера было удобно наблюдать за конкурсной программой (Танцы со строгим этикетом. Методика проведения бала // Классное руководство и воспитание школьников. 2009. № 3. URL: <https://ruk.1sept.ru/article.php?ID=200900305>).

**Балльный этикет — это особый свод правил, которые не меняются столетиями.**

*Приглашение на бал:*

- принимая приглашение на бал, кавалер берет на себя обязательство танцевать;
- бал, как правило, посещают парами, и кавалер обязан проявлять внимание и заботу о даме, которую он сопровождает.

*Вечерний туалет.*

В пригласительном билете указывается форма одежды, предусмотренная форматом проведения бала: вечернее платье полной длины для дам; смокинг, фрак, бабочка и черные туфли для кавалеров; не соблюдая дресс-код, участник рискует прослыть

невеждой и человеком с отсутствием образования и хороших манер. Некоторые организаторы балов запрещают проход гостям, не соблюдающим дресс-код.

*Правила светского этикета на балу.*

На официальную церемонию не опаздывают — это неуважение к хозяевам и почётным гостям.

На балу приветствуется вежливость, галантность, учтивость.

При обмене приветствиями, сначала кавалеры приветствуют дам поклоном, затем дамы, после книксена, могут протянуть руку для поцелуя или рукопожатия.

Бал сопровождается определённой манерой разговаривать. Недопустим громкий, резкий разговор, запрещено употребление ненормативной лексики. Кавалерам рекомендуется делать дамам комплименты.

На балу важно не только красиво танцевать, но также грациозно ходить и стоять. Не следует прислоняться к стенам и колоннам. Кавалерам не стоит держать руки в карманах.

При входе в бальный зал следует отключить мобильные телефоны и снять наушники.

*Правила танцевального этикета на балу.*

1. Участникам бала необходимо следить за осанкой и положением рук.

2. Приглашение к танцу начинается с поклона приглашающего лица. Ответ на приглашение также сопровождается поклоном.

3. Необходимо быть учтивым как по отношению к своей партнёрше, так и ко всем остальным.

4. Следует избегать столкновений с другими парами и стараться не задевать за неподвижные конструкции и оборудования зала.

5. Не рекомендуется давать согласие на танец нескольким партнёрам, покидать зал перед началом танца, снимать перчатки во время танца.

6. Не рекомендуется выходить из танца до его окончания, если на то нет веских причин.

7. Во время танца неуместно излишне далеко расходиться или демонстративно приближаться друг к другу, а также откровенно обниматься.

8. Запрещается танцевать другой танец, нежели объявленный ведущими. На танцевальной площадке можно двигаться только по направлению движения танца (против часовой стрелки).

9. По окончании танца кавалер должен проводить даму до того места, где он её приглашал или любого другого по желанию дамы.

Арт-моб (от англ. art — искусство; mob — толпа) — это заранее спланированная массовая акция, которая нацелена на создание художественного объекта и вовлечение в этот процесс большого количества людей. Главная задача — придать мероприятию некую эстетическую ценность.

Арт-моб является разновидностью флешмоба — спонтанной акции, в которую вовлекаются толпы людей для демонстрации какой-либо идеи. Что же касается арт-моба — это не просто спонтанная акция, вовлекающая толпы людей, это визуальная интегративная практика, которая нацелена и на создание арт-объекта, и на включение зрителя в качестве арт-объекта. В отличие от флешмоба она менее спонтанна и предполагает определенную подготовку к мероприятию (репетицию представления), продуманность идеи композиции или постановки. В основе арт-моба лежит зрелищность



и эстетика. Целевой аудиторией является в основном молодое поколение, являющееся наиболее активным потребителем современного искусства, легко идущее на эксперименты и задающее новое видение.

Арт-моб — открытая система, в рамках нее человек интегрируется с городской средой, с другими людьми, со своими переживаниями через художественный объект. Он деперсонифицируется, превращается в целостный образ. Это способствует уходу от повседневной рутины. Через арт-моб участники могут почувствовать себя свободными от общественных стереотипов поведения, испытать себя, насколько они смогут влиться в художественное пространство и стать арт-объектом на глазах у большого количества людей, эмоционально подзарядиться и почувствовать причастность к общему делу. Арт-моб дает возможность проиграть разного рода поведенческие сценарии, попробовать себя в новой роли танцора, певца, скульптора, киноактера и т.д.

Методика арт-моба предполагает определённую подготовку к мероприятию, продуманность идеи композиции или постановки. Как правило, акция выполняется во внеурочное время небольшим количеством участников с использованием реквизита. Продолжительность таких акций обычно составляет от 20 до 30 минут (Оленина Г. В., Козлова А. М. Флешмоб как современная форма досуга городской молодежи: анализ зарубежного и отечественного опыта // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2018. № 4 (84). С. 160–166).

Выделяют следующие виды арт-мобов: музыкальные, вокальные, художественные, театральные, танцевальные и комбинированные. Например, в рамках обучения арт-моб позволяет

осуществить межпредметный подход, отследить связи изучаемого предмета с русской и зарубежной литературой, изобразительным искусством, мировой художественной культурой. Участники могут предлагать альтернативные концовки известных произведений, современные танцы под классическую музыку, «живые картины» знаменитых художников.

Ещё одна особенность методики арт-моба — наличие команды, которая состоит из режиссёров, сценаристов, людей, помогающих с организацией. Роль учителя в таком случае заключается в том, чтобы помочь ребятам поставить мини-спектакль, проверить знание роли, правильность произношения (Использование арт-моба во внеурочной деятельности для повышения мотивации изучения английского языка у школьников 2 и 3 ступени обучения // Педагогическое сообщество Екатерины Пашковой — PEDSOVET.SU : [сайт]. URL: <https://pedsovet.su/publ/164-1-0-3520>).

Таким образом арт-моб может быть эффективной педагогической технологией в плане обучения, воспитания и развития личности, действенным инструментом социализации и самореализации обучающихся старших классов. Также такой формат творческого проектирования в рамках образовательного процесса мотивирует всех участников к получению новых навыков и компетенций, глубоких знаний, повышения культуры и расширения кругозора, раскрытию и реализации творческого потенциала, что в современных условиях является одним из приоритетных направлений.

### **3.2 Русский лирический, Полонез, Фигурный вальс, Па зефир**

#### **Русский-лирический танец.**

Русский лирический танец построен на народных движениях. Исполняя его, необходимо подчеркивать изначально исторически сложившийся русский характер, то есть: горделивую, но скромную, полную достоинства осанку русской девушки и внимательное, почтительное отношение к ней юноши, но со всей удалью и размахом русской души. Хотя сам танец русский лирический как бальный, появился в советское время, его в полной мере можно назвать историко-бытовым, так как он в целом основан на историческом национальном танце и нём в полной мере раскрывается характер и душа русского человека и показывается суть народного традиционного древне-исторического взаимоотношения мужчин и женщин на Руси. Танец исполняется мягко, плавно, в умеренном темпе. Композиция занимает 16 тактов музыкального сопровождения. Музыкальный размер 2/4.

ИП — исходное положение;

К — кавалер;

Д — дама;

ЛТ — линия танца.

ИП — танцующие становятся по кругу парами (К слева от Д) корпусом в диагональ к ЛТ. Кавалер правой рукой держит даму за талию, а левой рукой берет левую руку дамы и отводит ее влево — вперёд в диагональ, причём надо следить, что бы левая рука была

овально согнута, но всё же, насколько это возможно, вытянута вперёд (руки не прямые и не круглые). Если у партнёрши руки коротенькие, то партнёр, создавая свой овал рук, не должен чрезмерно вытягивать руку партнёрши вперёд, надо как-то подстроиться под партнёршу. Всё же ей должно быть удобно и для партнёра главной подчеркнуть красоту своей девушки, а не выпячивать себя. В крайнем случае, лучше уж самому выглядеть неуклюже, чем твоей девушке. Ещё один момент: локти у пары не должны висеть вниз, они должны стремиться к горизонтальному положению, ладонь левой руки партнёра развёрнута вверх и уже на неё сверху ложится ладошка девушки.

У кавалера есть два варианта положения правой руки:

1. К обнимает Д за талию, но делает это аккуратно, не заграбастывает её всю своей рукой, а слегка приобнимает, при этом его рука фактически лежит на спине и только кончики пальцев обхватывают талию партнёрши сбоку.

2. К придерживает Д сзади за спину (ладонь лежит на талии и кисти рук направлены вниз). Причём К не толкает даму вперёд, а слегка, бережно и деликатно поддерживает Д.

У Д левая рука должна быть вытянутой (но не прямой), мягкой и находится впереди корпуса на ладони у партнёра, а правая - на талии или на юбке.

Кавалер стоит на полступни или ступню впереди от девушки смотрит на Д (как бы пытаясь заглянуть ей в глаза). Ноги расположены по линии танца, а корпус развёрнут в сторону партнёрши и вытянут вперёд-вверх.

Дама смотрит вперед — в сторону от кавалера, как бы стесняясь (на Руси уважали женскую скромность), и отклонена в

сторону — назад, но, не потому что, партнёр не нравится, а, чтобы соблюсти определённую дистанцию, дозволенную скромностью девушки.

### **Основные движения танца.**

#### **1. Тройной шаг вперед (1 такт).**

Исходное положение: ноги в I позиции, танцующие стоят лицом по линии танца. На первый счет — небольшой шаг вперед правой ногой, и небольшой шаг вперед левой ногой, два - небольшой шаг вперед правой ногой, пауза. Носок левой ноги вытягивается. Аналогично с левой ноги. Все движения должны выполняться слитно, пауза не должна носить характер остановки, это как бы «вздох» перед продолжением движения.

#### **2. Припадание вправо (1 такт).**

Исходное положение: ноги в III позиции (правая нога впереди), танцующие стоят по одному по кругу лицом в центр зала. Правая нога вытягивается в сторону на II позицию, немного приподнимаясь над полом. На первый счет — шаг на правую ногу, небольшое plié, одновременно левая нога подтягивается к щиколотке правой ноги в III позицию сзади, колено согнуто, стопа свободная. Шаг на левую ногу, на полупальцы, колени обеих ног вытягиваются, правая нога открывается в сторону. Два повтора движения на счет «раз» и повтор движения на счет «раз и». Танцующие продвигаются вправо. При исполнении припадания влево — исходное положение III позиция (левая нога впереди), танцующие двигаются влево. Движение очень плавные. Корпус тела слегка отклонён назад.

#### **3. Вращения в паре.**

#### **4. Тройной шаг спиной или тройной шаг с разворотом.**

### **Композиция танца.**

Существует несколько вариантов выполнения схем. Например, постановка и описание танца Л. Степановой.

#### **Первая фигура (8 тактов):**

Исходное положение:

*1–2-й такты.* Танцующие в позе (рисунок 1), двигаются вперед по линии танца, исполняя два раза тройной шаг вперед (движение первое). Партнер начинает с левой ноги, партнерша — с правой. Партнер смотрит на партнершу и ведет ее вперед, причём несколько забегая вперёд дамы, стараясь как бы заглянуть ей в глаза. Партнёрша смотрит вперёд и немного в сторону, как бы стесняясь партнёра (отводит глаза), но не смотрит в пол прямо перед собой.

*3–4-й такты.* Танцующие двигаются вперед по линии танца, исполняя тройной шаг. Партнерша исполняет два раза тройной шаг вперед, начиная с правой ноги и делая маленькие шаги. Партнер, на 3-м такте на 3-х шагах разворачивается спиной по линии танца. Его правая рука с талии партнёрши раскрывается в сторону ладонью вверх (рисунок 3). На 4-м такте он вновь разворачивается лицом по линии танца, правая рука снова ложится на талию дамы, как в начале композиции (рисунок 1).

*5–8-й такты.* Танцующие еще раз повторяют движения, исполнявшиеся в 1–4-м тактах, продолжая двигаться вперед по линии танца. На в 8-м такте партнёр не сходится с дамой, а наоборот ещё больше расходятся спиной к центру круга, а Д поворачивается к нему лицом. Руки при этом закрываются на пояс (или разводятся в стороны), ноги вместе. Позиция — лицом к лицу на расстоянии 2-х шагов.

### **Вторая фигура (8 тактов):**

*9-й такт* — схождение. Танцующие, двигаясь навстречу друг другу исполняют один тройной шаг вперед: партнер — начиная с левой ноги, партнерша — с правой. К поддерживает под локтями руки Д, а руки Д лежат на руках К. Партнер смотрит на партнершу, а она — прямо перед собой или же немного поворачивает голову влево, чуть поворачиваясь от юноши, как бы стесняясь.



Рисунок 13

*10–12-й такты* — вращение. Исполняя три раза тройной шаг вперед (партнер начинает с правой ноги, партнерша — с левой), танцующие кружатся на месте, делая два полных поворота по ходу часовой стрелки. В конце 12-го такта партнер становится

спиной к центру, а партнерша — лицом. Руки разъединяют в положение «лодочка» (рисунок 4).

*13–14-й такты* — припадания. Партнеры, стоя лицом друг к другу, соединяют руки (правая рука девушки соединена с левой рукой юноши, а левая рука — с его правой рукой и разводят их в стороны на уровне плеч; локти почти выпрямлены. «лодочка»). Корпус слегка наклонен в противоположную сторону движения (рисунок 5). В этой позиции танцующие четыре раза исполняют припадание (движение третье): партнер начинает с левой ноги партнерша — с правой. Двигаются вперед по линии танца.



Рисунок 14

В конце 14-го такта партнер разъединяет левую руку с правой рукой партнерши.



*15–16-й такты.* Танцующие поднимают вверх соединенные руки (юноша — правую руку, девушка — левую), и партнерша, начиная с правой ноги, исполняет два тройных шага (или четыре простых шага), кружится, делая полный поворот по ходу часовой стрелки и продолжая двигаться вперед по линии танца.



Рисунок 15

### **Русский лирический.**

Этот лирический танец построен на движениях русских народных танцев. Он исполняется мягко, плавно и требует полного достоинства осанки девушки и подчеркнуто внимательного отношения к ней юноши. Музыкальный размер —  $2/4$ . Темп умеренный.

Танец состоит из двух фигур и занимает 16 тактов музыкального сопровождения.

Танец Русский Лирический (Russian Lyric Dance). Постановка и запись танца Л. Степановой. Переработано и изменено А. В. Порошиным. Рекомендуемые мелодии к исполнению:

- 1) «Подмосковные вечера»;
- 2) «Русский лирический».

**Полонез** называют «королем маршей» за его грациозность, торжественность и величие. Этот танец был обязательной частью придворных балов. Без него не обходились важные торжественные мероприятия у монарших и королевских особ. В прошлые века одной из основных форм развлечений знати были балы и маскарады в форме балов. Естественно, эти танцы были скорее показом мод, демонстрацией богатства и положения знати, чем танцем.

Бал — (от лат. ballare — танцевать и франц. bal), большой танцевальный вечер. В конце XVIII– начале XIX в. танцевальная культура становится важнейшей составляющей светской жизни, а балы — непременным атрибутом дворянского быта. Танец был обязательным предметом в различных учебных заведениях. В ту пору, в просвещённой Европе, танцевали повсюду и так много, что можно предположить, что не было вообще никакого дела, как только танцы во все часы дня и ночи. Различались балы официально-придворные, общественные, семейные. Ради бала шили самые модные наряды, приглашали самых известных музыкантов и организовывали пышные ужины, из-за него перестраивали весь распорядок дня. Открывался бал полонезом.

Полонез (франц. polonaise, от polonais — польский) — торжественный танец-шествие в умеренном темпе, имеющий польское

происхождение. С XVI в. стал придворным танцем во Франции и других европейских странах. В Российской империи полонез исполнялся с начала XVIII в., с него начинались ассамблеи Петра I. Этим танцем открывался любой бал. По сути своей это было торжественное шествие, в котором принимали участие все прибывшие, даже если потом они весь бал проводили за карточным столом. В первой паре шел хозяин с самой знатной гостьей, во второй — хозяйка с самым именитым гостем. Если на балу присутствовал Император, то полонез открывал он с хозяйкой дома, а второй парой шел хозяин с Императрицей. Первая пара задавала фигуры, остальные повторяли их. Количество фигур не было ограничено. Их можно было придумывать прямо по ходу танца. Сам танец мог продолжаться около часа.

Музыкальный размер танца —  $\frac{3}{4}$ .

Кавалер ведет даму правой рукой. Исходное положение: танец начинает первая пара, проходя по кругу, в то время как за ней пристраиваются остальные пары, образуя колонну. Между парами должно держаться равномерное расстояние (80–100 см). Хореографы используют для постановок полонезы, написанные Ф. Шопеном, К. Крупиньским, М. И. Глинкой, П. И. Чайковским, Н. А. Римским-Корсаковым. Торжественное шествие полонеза может открывать практически любое праздничное действие.

Исходное положение: ноги в первой позиции, правая рука кавалера поддерживает левую руку дамы на уровне груди, левая рука кавалера полусогнута за спиной, дама в свободной руке держит веер (она может поддерживать этой рукой платье).

Шаг полонеза: один такт — три шага с легким и неглубоким приседанием на третью долю (размер  $\frac{3}{4}$ ).

Разучивание основного шага.

Па полонеза. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ .

Движение занимает один такт.

Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди. Руки в учебном положении.

На «раз» — шаг вперед правой ногой на низких полупальцах.

На «два» — шаг вперед левой ногой на низких полупальцах.

На «три» — снова шаг вперед правой ногой, опускаясь на всю стопу в небольшое plié. Левая нога проводится через I позицию вперед.

Движение сначала следует разучивать, переступая на месте, и только потом — передвигаясь по кругу. Шаги должны быть небольшие, plié плавное, без резкого опускания вниз. Надо следить, чтобы учащиеся не шаркали ногами по полу, чтобы корпус не «отставал» от ног, не наклонялся в стороны. Движение вперед должно быть торжественным: не вялым, но и без лишней суеты.

Па полонеза по кругу в парах.

Этот простейший пример, доступный учащимся в самом начале обучения, рассчитан на шестнадцать тактов и два такта вступления.

Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди. Учащиеся стоят в парах по кругу, лицом по линии танца. Мальчик слева от девочки. Корпус танцующих немного повернут друг к другу, голова поднята, взгляд друг на друга. Руки в учебном положении.

Вступление.

*1-й такт:* мальчик округлым движением через 1-ю позицию подает правую руку девочке, смотрит на нее.

*2-й такт:* девочка, глядя на мальчика, подаёт ему левую руку, начиная движение от локтя и заканчивая кистью. Правая рука мальчика и левая рука девочки соединены, они не должны подниматься выше уровня 1 позиции, локти рядом, кисть девочки находится сверху. Свободные руки — в учебном положении. Это положение сохраняется на протяжении всего танца (рисунок 5). Учащиеся двигаются по кругу, соблюдая ровные интервалы, и заканчивают полонез исходным положением.

### **Фигуры полонеза.**

**Променад** (фр. *promenade*). Пары движутся основным шагом по кругу против часовой стрелки вслед за ведущей парой.

**Колонна.** Дойдя до центра конца зала, первая пара поворачивает налево (в начало зала) и продолжает движение по диаметру круга. Все продолжают движение вслед за первой парой и постепенно выстраиваются в колонну.

**Поперечина, траверсе** (фр. — *la traverse*), прочёс. Пары выстроены в две колонны параллельно друг другу по двум сторонам круга. Колонны идут навстречу друг другу по кругу. Когда пары встречаются, то кавалеры «левой линии» пропускают между собой и своими дамами дам другой «линии», а кавалеры «правой линии» пропускают между собой и своими дамами дам «левой линии». Получается своеобразная «расчёска» или «решётка». В конце фигуры пары соединяются, продолжая идти по кругу.

**Линии** (четвёрки), колонна в 2 пары. Выполняются после расхода пар на две колонны из головы зала, когда пары возвращаются в хвост колонны по двум сторонам круга, продолжительность — 4 такта. Кавалер первой пары, дойдя до центра «хвоста» зала и поравнявшись с дамой второй пары, подаёт ей руку. Образовавшаяся

четвёрка продолжает движение в голову зала по диаметру круга, при этом танцующие по шире расходятся друг от друга. Остальные пары таким же образом образуют четверки и следуют за ними.

**Линии** (восьмёрки), колонна в 4 пары. Первые 4 пары образуют первую линию колонны, вторые 4 пары — вторую линию и т. д.

**Фонтан** (фр. la fontaine). Пары выстроены в колонну в начале зала. Кавалер первой пары поворачивается налево и идёт по полукругу в конец зала. Дама первой пары идёт направо по полукругу в конец зала. Остальные пары доходят до места, где разошлась первая пара и только после этого расходятся — в том же порядке, что и первая пара.

**Фонтан парами.** Дойдя до стены (далее стена, где расходятся), первая пара идет направо, вторая налево, третья направо, четвертая налево и т. д. Пары обходят зал, встречаются у противоположной стены (далее стена, где сходятся), и снова перестраиваются в единую колонну в прежнем порядке.

**Приветствие.** Начинается также как «Фонтан», но в конце зала пары не соединяются, а линии дам и кавалеров проходят мимо друг друга: кавалеры по внешнему кругу, дамы по внутреннему. У точки, где пары расходились, линии вновь проходят друг мимо друга, кавалеры по внешнему кругу, дамы по внутреннему, снова доходят до конца зала, где соединяются в пары. Когда кавалер и дама одной пары проходят друг мимо друга, они приветствуют друг друга кивком.

**Веер** (от фр. — éventail). Обычно эта фигура выполняется после «фонтана». Кавалеры идут по полукругу в конец зала слева (если смотреть в начало зала), их дамы идут параллельно им по полукругу справа (партнеры идут не вместе). Когда кавалер встречает

свою даму, он предлагает ей руку, и пары расходятся следующим образом: нечётные пары идут в правый угол начала зала, а чётные — в левый угол начала зала. Дойдя до соответствующего угла зала, пары поворачивают и возвращаются в конец зала по своему полукругу.

**Расхождение.** Выполняется аналогично «вееру». Первая пара колонны доходит до головы зала и возвращается в хвост зала по правой стороне круга, следующая доходит до её места и затем идет по левой стороне и т. д. (нечётные пары по правой стороне, чётные по левой). Каждая пара «уходит» назад только на начало следующего такта (то есть на счёт «раз»).

**Две шеренги** (две колонны). Кавалер и дама первой пары кланяются друг другу и на один полонезный шаг расходятся в стороны и встают лицом друг к другу. Вторая пара проходит между ними и расходится также. Далее все следующие пары. Когда все перестроились в две линии, кавалер первой пары подает своей даме руку и проходит между линиями, далее то же делает кавалер второй пары (после того, как мимо него прошла первая пара), и так далее, пока колонна не восстановится.

**Звёздочки.** Выполняются за 8 тактов. Пары располагаются в двух колоннах параллельно друг другу, при этом чётные пары догоняют находящиеся впереди нечётные, а нечётные, наоборот, отстают (разбиваясь, таким образом, по четыре человека). На первый счёт дама первой пары доворачивается по часовой стрелке через правое плечо, поднимая правую руку, дама второй пары — через левое, также поднимая правую руку. Все четверо соединяют прямые правые руки в центре круга, при этом руки дам лежат сверху рук кавалеров. Далее звёздочка движется по кругу по часовой стрелке обычным шагом полонеза (на первые четыре такта

проходят первый полный круг, на вторые четыре такта — второй полный круг). В конце восьмого такта руки размыкаются, дама первой пары доворачивается по часовой стрелке через правое плечо в исходное положение.

**Соло дам** — 8 тактов. Пары располагаются по двум линиям напротив друг друга. На первый такт дамы начинают движение к противоположному партнеру, при этом правая рука на кринолине слегка вынесена вперед, левая отведена назад. Поравнявшись с дамой пары визави правыми плечами, дама меняет руки и направление движения и, дойдя до кавалера пары визави (2 такта), обходит его против часовой стрелки (ещё 2 такта). При этом кавалер пары визави подает левую руку, правую держит за спиной дамы на уровне её талии, как будто прикрывая её сзади. Далее дамы таким же образом возвращаются к своим кавалерам (2 такта) и также их обходят (последние 2 такта).

**Коридор** (выполняется после колонны): в начале очередной музыкальной фразы первая пара сходится и идёт обратно по «коридору» в «хвост» зала. За ней следуют остальные. (Обратите внимание, что дама в данном случае оказывается по левую руку.) В конце коридора первая пара поворачивает налево, вторая направо и т. д. и вновь идут к голове зала. На повороте в парах, поворачивающих налево, доворачивается дама так, чтобы встать по правую руку кавалера. В парах, поворачивающих направо, доворачивается кавалер.

**Обход дамы.** Кавалеры стоят на месте (или становятся на одно колено) и подают даме правую руку, дама обходит за четыре основных шага вокруг кавалера против часовой стрелки.

**Крест.** Пары движутся двумя колоннами по диагоналям зала. Центральную точку проходят поочерёдно — пара из первой колонны, затем пара из второй колонны и т. д.



Все фигуры полонеза описать невозможно, т. к. этот танец во многом строится на импровизации первой пары.

### **Па зефир (Па-зефир, Па-де-зефир, Pas de Zephyr)**

Легкий и грациозный танец, созданный в самом начале XX века хореографом Н. П. Яковлевым. Танец состоит из простых движений и поз, исполняется сдержанно, мягко и плавно, в умеренном темпе.

Схема танца.

Исходное положение: пары стоят лицом по линии танца, правой рукой кавалер обнимает даму за талию, левые руки соединены перед танцующими.

*1 часть (32 счёта):*

1–2 — правой ногой шаг вперёд и plié на ней, левую подтянуть.

3–8 — шаги назад левой ногой (вытягивание правой ноги, не отрывая от пола), правой (вытягивание левой ноги), левой (вытягивание правой ноги).

9–12 — два Chasse вперёд с правой ноги.

13–16 — четыре шага вперёд с правой ноги.

17–32 — повторить 1–16 счёты, на последнем шаге партнёры разворачиваются лицом друг к другу (кавалер спиной в центр).

*2 часть (32 счёта):*

1–4 — шаг правой ногой вправо, plié (левую подтянули), шаг правой вправо, левая ставится впереди на носок без переноса веса.

5–8 — повторить 1–4 счёты, начав левой ногой влево.

9–12 — балансе-менуэт друг к другу (вперёд-назад).

13–16 — смена мест за два Chasse.

17–32 — повторить 1–16 счёты, встать в исходную позицию.

**Фигурный вальс.** Фигурные вальсы — это вальсы, состоящие из набора фигур (элементов, движений), которые все танцоры на танцполе делают в определенном порядке и таким образом создается единый рисунок танца не просто в одной паре, а среди всех танцующих. Получается своего рода постановка, шоу, в котором могут участвовать все желающие без длительных совместных репетиций. Достаточно выучить несколько фигур дома или в каком-нибудь клубе и можно приходить на бал, где десятки, а то и сотни незнакомых людей смогут танцевать единый танец.

Именно по такому принципу построены все исторические бальные танцы. Контрадансы, кадрили и прочие тоже состоят из определенных движений. Так почему, говоря именно о вальсе, приходится уточнять, что такое фигурный вальс? Потому что, вальс был последним по-настоящему бальным танцем. Это была вершина в развитии бальных танцев. После исторических, фигурных вальсов танцевальная культура стала развиваться в направлении парных танцев и танцев соло. И вальс тоже превратился в чисто парный танец.

Современный спортивный вальс, что венский, что медленный, — это парные танцы, где не требуется синхронизация множества людей. И поэтому, нет необходимости в изучении определенного порядка фигур, но это не значит, что фигурный вальс — это что-то совершенно отличное от современных спортивных вальсов. Нет, современные спортивные бальные вальсы тоже состоят из фигур. Просто эти фигуры танцуются в произвольном порядке, как захотелось конкретной паре.

Собственно, в советское время фигурные вальсы входили в программу подготовки начинающих спортсменов. И уже после освоения фигурного вальса спортсмены переходили к более сложным спортивным фигурам.

Танец относится к периоду 1920–1960 г. г., включен в «Отечественную программу» СБТ.

***Источник изучения: «Бальные танцы», Латвия, 1954 г.***  
***Описание Алексея Мачехина.***

Исходное построение: пары равномерно располагаются по кругу, при этом дамы образуют внешний круг, кавалеры — внутренний. Начальная позиция — кавалер стоит спиной в центр, дама — лицом. Движение по линии танца.

Схема танца:

1–2 — «лодочка»: балансе в сторону по линии танца и против нее.

3–4 — соло по линии танца.

5–8 — повторение тактов 1–4.

Вариант 1: в зеркальном отображении — против линии танца:

9–16. Балансе-менуэт: балансе вперед-назад и смена мест (2 раза). В конце пары держатся правыми руками над головой дамы;

17–24 — «променад»: шассе кавалеров и вальсовое вращение дам.

25–32 — четыре полных вальсовых поворота;

Вариант 2: такты 17–32 можно разбивать иначе:

17–20 — «променад»: шоссе кавалеров и вальсовое вращение дам;

20–24 — два полных вальсовых поворота;

25–32 — повторение тактов 17–24.

Примечания:

Соло: вальсовый поворот друг от друга на 2 такта: Д через правое плечо делает полный правый поворот, К — через левое — полный левый поворот. Второй вариант соло: перед «соло» партнеры стоят боком по линии танца. На первом такте они делают вальсовый шаг вперед (дама — с правой, кавалер — с левой) с доворотом на 90 градусов, так что к концу такта оказываются лицом по линии танца. На втором такте они продолжают вальсовое кружение, доворачиваясь за один вальсовый шаг на 270 градусов и оказываясь лицом друг к другу.

Балансе.

Балансе в сторону — 2 такта: танцующие делают движение «Балансе» по линии танца и против линии танца: Кавалеры - затактовое движение («и») — вырастание на правой ноге, шаг на левую ногу («1»), подставка правой ноги взакрест сзади к левой ноге с вырастанием на правой ноге («2»), шаг на левую ногу с опусканием вниз («3»), на счет «и» — вырастание на левой ноге. Дама исполняет движения зеркально. Фигура повторяется против линии танца (2-й такт) с других ног.

Балансе вперед и назад (балансе-менуэт) — 2 такта: кавалер расположен лицом из центра. У танцоров соединены правые руки. К и Д исполняют одинаковые шаги. 1-й такт: танцоры делают движение «Балансе вперед» друг к другу: шаг на правую ногу вперед («1»), подставка без веса левой ноги сзади взакрест с вырастанием на правой ноге («23»). Правые руки поднимаются вверх. Руки при этом образуют окошечко: правая рука обоих партнеров

округло поднята вверх, держимся за кончики пальцев. В образовавшееся окошечко партнеры могут видеть лица друг друга. На 2 такт — «Балансе назад»: шаг на левую ногу назад («1»), подтягивание правой ноги с выростанием на левой ноге («23»). Руки становятся в положение — вытянуты. Есть два варианта смены мест:

1. Дама поворачивается под рукой кавалера, двигаясь против часовой стрелки.

2. Высокие прически дам, невысокие кавалеры и т. п. иногда мешают сделать нормально поворот под рукой. В этом случае смена мест проходит без того. К и Д сходятся и, поворачиваясь по часовой стрелке, меняются местами. При этом партнеры проходят справа друг от друга (Фигурный вальс / Вальс цветов // Историческое общество Феникс : [сайт]. URL: <https://dance-age.com/ru/dancing-school/dance-library/waltzes/figured-waltz>).

## Заключение

Современные вызовы, которые остро встают, в первую очередь, перед образовательным сообществом подталкивают руководителей системы образования к значительным изменениям в вопросах воспитания, обучения и развития личности на всех уровнях образования. Значительное снижение общего уровня культуры, мотивации к обучению определяют стратегию образования личности с использованием традиционных и инновационных педагогических технологий. Творческий подход, в данном контексте, будет наиболее предпочтительным и эффективным, т. к. задействует комплекс инструментов артпедагогики, который будет полифункционален и многогранен по своей сути.

Крейг У. Джонсон в своей книге «О важности искусства для сообщества» (2006 г.) отмечает, что переход от массмедиа к более индивидуальным системам развлечений вкупе с отставанием зачастую художественного образования в школе, по мнению многих арт-менеджеров, создает аудиторию с иным отношением к увиденному и услышанному. Исполнители нередко отмечают, что публика не знает, как себя вести на концерте, в театре, на балете или оперном спектакле. Искусство сложнее, чем кажется на первый взгляд. Да, исполнительское и изобразительное искусство, предположительно, должны быть развлекательными, но за каждым творческим порывом стоит более глубокая концепция, без ко-

торой сообщество может засохнуть и умереть: искусство напоминает о нашей способности к производству нового. Творческий акт суть нашего предназначения и играет важнейшую роль в прогрессе человечества.

Вариативное использование искусства хореографии в интеграции с такими школьными предметами как История, Русский язык, Литература, Иностранный язык, География, Труд (Технология) и др. на всех этапах школьного обучения, несомненно, принесет значительную пользу в плане умственного, физического, духовно-нравственного и эстетического воспитания и развития личности. Синергетический эффект от системного использования творческого проекта «Школьный бал» будет способствовать формированию благоприятной среды для развития личности ребенка, подростка и в целом социума с высоким уровнем культуры.

## Список литературы

1. **Беликова, А. Н.** Бальные танцы / А. Н. Беликова. – М. : Советская Россия, 1976. – 112 с. – Текст : непосредственный.
2. **Беликова, А. Н.** Бальные танцы / А. Н. Беликова. – М., 1977. – 96 с. – Текст : непосредственный.
3. **Блок, Р. С.** Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца / Р. С. Блок. – М., 1982. – 40 с. – Текст : непосредственный.
4. **Браиловская, Л. В.** Самоучитель бальных танцев / Л. В. Браиловская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 155 с. – Текст : непосредственный.
5. **Васильева, Е. Д.** Бальные танцы : методическое пособие для руководителей школ и кружков бального танца / Е. Д. Васильева. – М., 1979. – 149 с. – Текст : непосредственный.
6. **Васильева, Е. Д.** Танец / Е. Д. Васильева. – М., 1968. – Текст : непосредственный.
7. **Васильева-Рождественская, М. В.** Историко-бытовой танец / М. В. Васильева-Рождественская. – М. : Искусство, 1987. – 382 с. – Текст : непосредственный.
8. **Еремина-Соленикова, Е. В.** Старинные бальные танцы. Новое время / Е. В. Еремина-Соленикова. – СПб. : Лань, 2010. – 251 с. – Текст : непосредственный.
9. **Ивановский, Н. П.** Бальный танец XVI–XIX веков / Н. П. Ивановский. – Калининград : Янтарный сказ, 2004. – 208 с. : цв. ил. – Текст : непосредственный.



10. **Кондратенко, Г. М.** «Танцы и игры для детей 6-летнего возраста» : методическая разработка / Г. М. Кондратенко. – СПб : ГДТЮ, 2007 г. – Текст : непосредственный.

11. **Озджевиз, Е. Л.** Методические указания по предмету «Теоретические основы подготовки хореографа» / Е. Л. Озджевиз ; СГУ им. Н.Г. Чернышевского, Пед. ин-т. – Саратов, 2011. – 10 с. – Текст : непосредственный.

12. **Красовская, В. М.** Западноевропейский балетный театр: Очерки истории: от истоков до середины 18 века / В. М. Красовская. – М. : Искусство, 1979. – 290 с. – Текст : непосредственный.

13. **Красовская, В. М.** Западноевропейский балетный театр. Очерки истории. Эпоха Новерра / В. М. Красовская. – 2-е изд., испр. – СПб. : Изд-во «Лань»; «Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2008. – 320 с. – Текст : непосредственный.

14. **Регацони, Г.** Бальные танцы / Г. Регацони, М. А. Росси, А. Маджони. – Москва : БММ АО, 2001. – 192 с. : ил. – Текст : непосредственный.

15. **Резникова, З. П.** Бальный танец : методическое пособие для руководителей самодеятельных танцевальных коллективов / З. П. Резникова. – М., 1956. – Текст : непосредственный.

16. Роман с танцем / сост. М. Ю. Ерёмина. – СПб. : ООО ТФ «Созвездие», 1998. – 252 с. – Текст : непосредственный.

17. **Степанова, Л.** Новые бальные танцы / Л. Степанова. – М., 1974. – Текст : непосредственный.

18. **Стриганов, В. М.** Современный бальный танец / В. М. Стриганов. – М. : Просвещение, 1988. – 430 с. – Текст : непосредственный.

19. **Стриганов, В. М.** Современный бальный танец : учебное пособие для институтов культуры / В. М. Стриганов. – М., 1987. – 431 с. – Текст : непосредственный.

20. **Уральская, В. И.** К проблеме современной бальной хореографии / В. И. Уральская. – Текст : непосредственный // Народное творчество. – М., 1974. – 139 с.

21. **Борисова, Н.** Хочу на бал : практическое руководство для организаторов, хореографов и всех участников современных балов / Н. Борисова. – М : ИД «Век Информации», 2008. – 144 с. : ил. – Текст : непосредственный.

22. В свободный час : практическое руководство по организации и проведению игр, танцев, вечеров отдыха и карнавалов / сост. Н. М. Томилов. – Челябинск : Южно-Уральское кн. изд., 1970. – 258 с. : ил. – Текст : непосредственный.

23. **Васильева, Е.** Танец / Е. Васильева. – М. : Искусство, 1968. – 247 с. – Текст : непосредственный.

24. **Васильева-Рождественская, М. В.** Историко-бытовой танец : учебное пособие / М. В. Васильева-Рождественская. – М. : Издательство «ГИТИС», 2005. – 387 с. : ил. – Текст : непосредственный.

25. **Вознесенский, М.** Кадриль в танцевальных залах России XVIII столетия / М. Вознесенский. – (Русские мемуары), 2007. – Текст : непосредственный.

26. **Воронина, И.** Историко-бытовой танец : учеб. пособие / И. Воронина. – М. : Искусство, 1980. – 128 с. : ил. – Текст : непосредственный.

27. **Воронина, И. А.** «Историко-бытовой танец» : учебно-методическое пособие / И. А. Воронина. – Москва, 2004. – Текст : непосредственный.

28. **Еремина-Соленикова, Е. В.** Старинные бальные танцы. Новое время / Е. В. Еремина-Соленикова. – СПб. : Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»; Издательство «Лань», 2010. – 256 с. – Текст : непосредственный.

29. **Ершова, О. В.** Социальный танец в культурно-досуговой деятельности: лекция / О. В. Ершова. – М. : МГУКИ, 2005. – Текст : непосредственный.

30. **Жарков, А. Д.** Теория и технология культурно-досуговой деятельности : учебник для студентов вузов культуры и искусств / А. Д. Жарков. – М.: МГУКИ, 2007. – Текст : непосредственный.

31. **Захарова, О. Ю.** Русский бал XVIII - начала XX века. Танцы, костюмы, символика / О. Ю. Захарова. – М. : ЗАО Центрполиграф, 2010. – 448 с. – Текст : непосредственный.

32. **Захарова, О. Ю.** Светские церемониалы в России XVIII– начала XX в. / О. Ю. Захарова. – М. : ЗАО Центрполиграф, 2003. – 329 с. – Текст : непосредственный.

33. **Козлова, Т. В.** Современные технологии организации массовых мероприятий : учебно-методическое пособие / Т. В. Козлова. – М. : АПРИКТ, 2006. – Текст : непосредственный.

34. **Колесникова, А. В.** Бал в России: XVIII– начало XX века / А. В. Колесникова. – СПб. : Азбука-классика, 2005. – 304 с. : ил + вклейка (16 с.).

35. **Лаврентьева, Е. В.** Повседневная жизнь дворянства пушкинской поры. Этикет / Е. В. Лаврентьева. – М. : Молодая гвардия, 2007. – 663 с. : ил. – Текст : непосредственный.

36. **Максин, А.** Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – М. : Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», Издательство «Лань», 2010. – 48 с. – Текст : непосредственный.

37. **Петровский, Л.** Правила для благородных общественных танцев, изданные учителем танцеванья при Слободско-украинской гимназии Людовиком Петровским / Л. Петровский. – Харьков : Тип. университета, 1825. – 145 с. – Текст : непосредственный.

38. Правила вежливости и светского этикета. Печатается по изданию «Правила светской жизни и этикета. Хороший тон», СПб., 1889. – М. : Белый город, 2007. – 272 с.: ил. – Текст : непосредственный.

39. Современный бальный танец : пособие для студентов институтов культуры, учащихся культ.-просвет. Училищ и руководителей коллективов бального танца / под ред. В. М. Стриганова и В. И. Уральской. М., Просвещение, 1977. – 431 с. : ил. – Текст : непосредственный.

40. **Стуколкин, Л. П.** Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – СПб. : Издательство «ПЛАНЕТА МЫЗЫКИ»; Издательство «Лань», 2010. – 384 с. : ил. – Текст : непосредственный.

41. Танцуем, играем и поем : литературно-музыкальный альманах. – Москва : РИФМЭ, 2000. – № 1. – 176 с. – Текст : непосредственный.

42. Технология культурно-досуговой деятельности : учебная программа для студентов всех специальностей кафедры культурно-досуговой деятельности, квалификации: постановщик культурно-досуговых программ / сост. А. Д. Жарков – М. : МГУКИ, 2005. – 45 с. – Текст : непосредственный.

43. Турыгина, С. В. Сценарии торжеств, балов, презентаций / С. В. Турыгина, А. Н. Кугач. – Ростов н/Д, 2004. – Текст : непосредственный.

44. **Шульгина, А. Н.** Бальный танец. Бытовая хореография России, конец XIX–начала XX века / А. Н. Шульгина. – М. : Редакция журнала «Балет» : Издательский дом «Один из лучших», 2005. – 83 с. – ISBN 5-901818-05-9. – Текст : непосредственный..

45. **Энтелис, Н.** Пушкинский бал с описанием традиций и подлинными танцами / Н. Энтелис. – СПб. : Композитор, 1999. – Текст : непосредственный.

46. **Худеков, С. Н.** Всеобщая история танца / С. Н. Худеков. – М.: Эксмо, 2009. – 608 с. : ил. – Текст : непосредственный.

47. **Цорн, А. Я.** Грамматика танцевального искусства и хореографии / А. Я. Цорн. – СПб. : Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»; Издательство «Лань», 2011. – 544 с. : ил. – Текст : непосредственный.

48. **Данилова, Н. Ю.** Пособие по подготовке и проведению бала / Н. Ю. Данилова ; Московское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации. – Москва, 2013. – Текст : непосредственный.

### *Электронные материалы и Интернет-ресурсы*

49. Говард Рейнгольд. Умная толпа: новая социальная революция / пер. с англ. А. Гарькавого. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 416 с. ISBN 5-8183-1004-3 (рус.) ISBN 0-7382-0861-2 (англ.). – URL: <https://www.rulit.me/books/umnaya-tolpa-read-133457-1.html> (дата обращения: 19.04.2025 г.). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

50. **Парамонова, М. А.** Сценарий урока по хореографии для детей дошкольного и школьного возраста группы первого года

обучения (6–7лет) / М. А. Парамонова // nsportal.ru : Образовательная социальная сеть. – Опубликовано 20.03.2017 14:59. – URL: <https://nsportal.ru/kultura/narodnaya-khudozhestvennaya-kultura/library/2017/03/20/stsenariy-uroka-po-horeografii-dlya> (дата обращения: 19.04.2025 г.). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

51. Отечественные конкурсные танцы // Бальные танцы : [сайт]. – URL: <https://ballroom-dances.ru/page/balnye-konkursnye-tancy> (дата обращения: 19.04.2025 г.). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

52. Бал, раут и танцевальный вечер: в чем разница? Источник: <http://statusnew.ru>, Центр этикета «Европейский формат». Опубликовано 02.03.2011 – Текст : электронный.

53. Межрегиональный фонд «Бал тысячелетия» : [сайт]. – URL: <http://ballmillennium.narod.ru> (дата обращения: 19.04.2025 г.). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

54. Ассоциация исторического танца : [сайт]. – URL: <http://hda.org.ru>. (дата обращения: 19.04.2025 г.). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

55. Санкт-Петербургский клуб старинного танца : [сайт]. – URL: <http://historicaldance.spb.ru> (дата обращения: 19.04.2025 г.). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

56. Фестиваль старинного танца Anna Domini : [сайт]. – URL: <https://fst-ad.ru/> (дата обращения: 19.04.2025 г.). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

57. Школа старинного танца «Виланелла» : [сайт]. – URL: <http://villanella.ru> (дата обращения: 19.04.2025 г.). – Режим доступа: свободный.. – Текст : электронный.

58. Танцы со строгим этикетом. Методика проведения бала // Классное руководство и воспитание школьников. – 2009. – № 3. – URL: <https://ruk.1sept.ru/article.php?ID=200900305> (дата обращения: 19.04.2025 г.). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

## **Приложение А**

### **(справочное)**

#### **Картотека танцевальных игр для детей**

**Игра 1. «ТАНЦУЕМ СИДЯ».** Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку:

- «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);
- «удивляемся» (упражнение для плеч);
- «ловим комара» (хлопок под коленом);
- «притаптываем землю» (притопы) и т. д.

Игра проводится обычно в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Так как некоторым участникам иногда бывает сложно сразу включиться в танцевальный процесс, начать двигаться можно в положении сидя.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять напряжение в группе и настроить на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

#### **Игра 2. «ТРАНСФОРМЕР»**

Ведущий дает команды:

- построиться в колонну, шеренгу, диагональ;
- сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга;



- сделать два круга — круг в круге;
- встать по парам, тройкам и т. д.

Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями. Или выполнять команды за установленный промежуток времени (например, на счет до пяти: до десяти).

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

### **Игра 3. «ЦЕПОЧКА»**

Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за руки, под руки и т. д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту— ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе.

Музыка: любая ритмичная (можно «диско»), темп умеренно-средний.

### **Игра 4. «СТОП-КАДР»**

Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:

1-й вариант — в разных позах, представляя собой скульптуру:

2-й вариант — с улыбкой на лице.

Ведущий делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5-8 раз).

Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».

Цель: снять внутренний зажим, помочь самоосознанию и самопониманию, а также высвобождению чувств.

Музыка: веселая зажигательная (возможны разные стили, где прослеживается ярко выраженный ритм), темп быстрый.

### **Игра 5. «ИЩЕМ ДРУГА»**

Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается — каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием (повторяется 5–7 раз).

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт; **развить чувство быстрой реакции.**

**Музыка: любая ритмичная, темп средний.**

### **Игра 6. «ЭНЕРГИЧНАЯ ПАРОЧКА»**

Пары импровизируют, находясь в разном сцеплении:

- держась правыми руками;
- взявшись под руку;
- положив руки друг другу на плечи (на талию);
- взявшись двумя руками — лицом друг к другу (спиной друг к другу).

При смене сцепления делается пауза и меняется музыка. Игру можно провести как конкурс.

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания, развить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры с чередованием быстрого и медленного темпа (например, народные национальные мелодии).

### **Игра 7. «КРЫЛЬЯ»**

На первом этапе участники «отзеркаливают» ведущего, который имитирует движения крыльями (двумя, одним, с поворотом и т. д.).

На втором этапе участники делятся на две «стаи», которые по очереди импровизируют на площадке, взаимодействуя между собой. Пока одни танцуют — другие наблюдают, и наоборот.

Игра обычно проводится после активного тренинга.

Цель: снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и установлению межличностных отношений.

Музыка: спокойная, медленная (например, инструментальные композиции В. Зинчука или джазовые композиции).

### **Игра 8. «ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО»**

Участники располагаются по всей площадке, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья», или приседают на корточки).

Ведущий (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает.

Ведущий дает комментарий, стимулируя проявление индивидуальности.

Цель: осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения: развить умение импровизировать.

Музыка: вальс (например, вальсы И. Штрауса), темп средний или умеренно-быстрый.

Реквизит: «волшебная палочка».

### **Игра 9. «ВЕСЕЛЫЙ ПОХОД»**

Участники строятся колонной и двигаются змейкой. Стоящий во главе колонны (командир отряда) показывает при этом какое-то движение, остальные повторяют.

Затем «командир отряда» уходит в конец колонны и его место занимает следующий участник. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает во главе колонны. Каждый участник должен стараться не повторяться в движениях, придумывать свой вариант. Если при этом возникают затруднения, ведущий приходит на помощь.

Цель: дать возможность экспериментировать с движением для осознания своего танцевально-экспрессивного стереотипа, а также ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

Музыка: любая танцевальная (например, «диско», «поп», «латина»), темп быстрый.

### **Игра 10. «СОН»**

Участники располагаются на стульях в удобном положении или ложатся на пол на коврики, закрывают глаза.

1-й вариант: ведущий дает тему сновидения (например, «весна», «осень», «поход», «космос», «море», «облако» и т. д.) и участники под музыку отдают своим фантазиям.

2-й вариант: ведущий говорит заранее заготовленный текст на фоне музыки (Приложение Б).

На втором этапе все делятся своими сновидениями.

Игра обычно проводится в конце занятия.

Цель: проработать внутренние ощущения, стабилизировать эмоциональное состояние, достичь внутреннего равновесия.

Музыка: медленная, спокойная, ненавязчивая (например, медитативная музыка со звуками природы: шум моря, пение птиц и т. д.)

### **Игра 11. «ТАНЦУЮТ ВСЕ»**

Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. д. — участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела (повторяется 3–4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом.

Игра обычно проводится в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять мышечные зажимы, создать настрой на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

### **Игра 12. «ХОРОВОД-ЗНАКОМСТВО»**

Участники образуют круг и, взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идет в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого из участников (в этот момент круг тоже прекращает движение), делает глубокий русский поклон и передает платок. После ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться, пока все не побывают в роли ведущего.

Цель: развить групповые чувства сплоченности, сопричастности, принадлежности; побудить к вступлению в межличностные отношения.

Музыка: русские мелодии в инструментальной обработке (например, хороводы ансамбля «Березка»), темп медленный.

Реквизит: платочек.

### **Игра 13. «РЕВЕРАНСЫ»**

В игре воссоздается атмосфера бала. 1-й вариант.

Участники медленным, степенным шагом двигаются по площадке в хаотичном порядке, приветствуя при этом кивком головы каждого, идущего навстречу. Музыкальная пауза — сигнал к тому, что нужно сделать реверанс (повторяется 5-7 раз).

2-й вариант.

Группа выстраивается в ряд. Король (королева, эту роль может исполнять ведущий) проходит вдоль участников, каждый из которых в знак приветствия поочередно замирает в реверансе, и становится в конце ряда. Игра повторяется, пока все не побывают в роли короля.

Цель: помочь ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать с движением, осознать свою особенность самовыражения, развить умение импровизировать.

Музыка: менуэт, вальс или другая, темп умеренный.

### **Игра 14. «РАЗРЕШИТЕ ПРИГЛАСИТЬ»**

Все становятся в круг. Ведущий приглашает любого из участников и танцует с ним в паре, показывая движения, которые «отзеркаливает» партнер. По сигналу — «музыкальная пауза», пара разделяется и приглашает новых участников. Теперь на площадке две пары, и так, пока все не включатся в танцевальный процесс. При этом каждый приглашенный «отзеркаливает» движения того, кто его пригласил.

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхож-

дение в контакт, дать возможность экспериментировать с движением, ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

Музыка: разные стили и жанры (например: чарльстон, рок-н-ролл или народные мелодии), темп быстрый.

### **Игра 15. «ВСЕ ДЕЛО В ШЛЯПЕ»**

Участники разбиваются на пары и импровизируют. Ведущий в шляпе ходит по залу, останавливается возле любой пары, надевает шляпу на голову одному из участников и меняется с ним местами. Игра повторяется, пока каждый не побывает в шляпе.

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождение в межличностный контакт, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры (например, твист), темп умеренный.

Реквизит: шляпа.

### **Игра 16. «СОЛО С ГИТАРОЙ»**

Все становятся в круг и двигаются в ритм музыки. Ведущий с гитарой в руках выходит в центр круга и исполняет соло, выражая в танце свои чувства, затем передает гитару любому участнику. Далее каждый участник проделывает то же самое, при этом он может по желанию вступить во взаимодействие с кем-либо из группы. Каждый сольный танец в конце награждается аплодисментами.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, развить умение импровизировать, повысить самооценку.

Музыка: диско, поп, рок и др. (например, композиции «Бони-М»), темп быстрый.

Реквизит: в качестве гитары можно использовать ракетку от бадминтона.

### **Игра 17. «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РИНГ»**

Участники делятся на две группы, каждая из которых поочередно двигается в своем стиле, при этом импровизируя и вступая во взаимодействие друг с другом. Пока одна группа танцует, другая наблюдает, и наоборот (повторяется 3–4 раза). Затем группы пробуют свои силы в противоположном стиле (меняются стилями), и игра повторяется.

Цель: развить групповую поддержку и взаимодействие, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: любое сочетание контрастных стилей: рок-н-ролл и рэп, классический и народный, джаз и техно.

### **Игра 18. «МАТРОСЫ»**

Игра построена на основных движениях танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.

1-й этап. Ведущий дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

- «маршируем» (марш на месте с высоким подниманием бедра):

- «смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль);

- «тянем канат» (на «раз, два» — выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» — переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат);

- «лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице):

- «смирно!» (подъем на полупальцы: вверх-вниз (упражнение «releve» по VI поз.), правая рука к виску) и др.



2-й этап. Ведущий вразброс дает команды, участники самостоятельно выполняют.

Игра проводится обычно в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение в группе, создать настрой на работу.

Музыка: танец «Яблочко», темп умеренно-быстрый.

### **Игра 19. «ПРОГУЛКА»**

Ведущий предлагает совершить «прогулку», импровизируя с каким-либо предметом. Показывает траекторию движения (например, сделать круг по площадке или дойти до стоящего вдалеке стула, обойти его и вернуться обратно). Ведущий просит проявить фантазию и постараться, чтобы каждая последующая «прогулка» была не похожа на предыдущие. Игра проходит в форме эстафеты: все строятся в колонну по одному, эстафетной палочкой служит предмет, с которым работают участники.

Цель: осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения, развить экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры (например, инструментальная ритмичная музыка, поп, вальс).

Реквизит: зонтик, цветок, газета, веер, сумочка, шляпа.

### **Игра 20. «ШТИЛЬ-ШТОРМ»**

Ведущий просит участников включить свое воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое — море, а каждый из них — волна.

1-й вариант. Все становятся в круг и берутся за руки. По команде «штиль» все участники медленно и спокойно покачиваются, изображая руками еле заметные волны. По команде «шторм»

амплитуда движения рук увеличивается, участники покачиваются более динамично. «Смена погоды» происходит 5-7 раз.

2-й вариант. Игра проводится по тем же правилам, но участники строятся в две или три линии.

Цель: развить взаимопонимание и взаимодействие в группе, анализировать отношения.

Музыка: инструментальная со звуками моря, ветра и т. д.: чередование контрастных темпов и динамических оттенков.

### **Игра 21. «ПЛОВЦЫ-НЫРЯЛЬЩИКИ»**

Все становятся в круг и имитируют стили плавания, слегка приседая: кроль, брасс, баттерфляй, на спине. Смена стиля происходит по команде ведущего. По сигналу «ныряем» все хаотично перемещаются, изображая подводное плавание (руки вытянуты вперед, ладони соединены и двигаются змейкой; ноги выполняют мелкий семенящий шаг). Игра повторяется 2–3 раза.

Цель: помочь самоосознанию и самопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: любая ритмичная (можно шлягеры о море).

Темп: умеренный.

### **Игра 22. «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»**

Все участники хаотично двигаются в пространстве (без музыкального сопровождения). Ведущий говорит: «Море волнуется раз. море волнуется два, море волнуется три — фигура медузы (русалки, акулы, дельфина) замри». Все замирают в разных позах, звучит музыка. Заранее выбранный Нептун подходит к любому участнику и вступает с ним в танцевальное взаимодействие, показывая любые движения, которые нужно «отзеркалить». После остановки музыки участники меняются ролями. Игра продолжается с

новым Нептуном. Каждый раз ведущий называет новую фигуру. Игра может повторяться, пока все не побывают в роли Нептуна.

Цель: стимулировать активность и инициативу в установлении отношений с другим человеком, помочь взаимопониманию.

Музыка: разные направления и стили (например, «медузы» — джаз, «русалки» — восточные мелодии, «акулы» — тяжелый рок).

Темп: разный.

### **Игра 23. «ЗНАКОМСТВО»**

Все образуют два круга — внешний и внутренний. Каждый круг движется танцевальной ходьбой в разном направлении. Музыка прерывается — движение прекращается, стоящие напротив партнеры здороваются рукопожатием. Повторяется 7-10 раз.

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт.

Музыка: любая ритмичная, энергичная (например, полька или диско).

Темп: умеренно-быстрый.

### **Игра 24. «ТАНЕЦ АБОРИГЕНОВ»**

Все становятся в круг.

1-й этап. Ведущий показывает базовые движения африканских танцев, участники пытаются повторить.

2-й этап. Каждый по очереди солирует в кругу с копьём или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные способности.

Музыка: афро-джаз.

Темп: быстрый.

### **Игра 25. «ПАРУСА»**

Это упражнение на напряжение и расслабление. Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль.

1-й этап. По команде ведущего «поднять паруса» все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.

2-й этап. По команде «спустить паруса» — опускают руки, приседая вниз.

3-й этап. По команде «попутный ветер» — группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

4-й этап. По команде «полный штиль» все останавливаются. Повторить 3–4 раза.

Цель: восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная, инструментальная.

Темп: медленный.

### **Игра 26. «ВСАДНИКИ»**

Группа образует круг, в центре которого стоит стул («конь»). Каждый участник по очереди импровизирует, сидя на стуле, изображая всадника-наездника (включая в диапазон движений различные несложные трюки: езда стоя, полулежа, на боку, спиной по направлению движения и т. д.).

Игра продолжается, пока все не побывают всадниками.

Цель: осознать свои экспрессивные возможности, стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, дать возможность экспериментировать с движением.

Музыка: в стиле «кантри» или «лезгинка», темп быстрый.

Реквизит: стул.

**Игра 27. «ГЛАЗКИ. ГУБКИ, ЩЕЧКИ»** (или «мимическая гимнастика»)

Участники располагаются на стульях, стоящих полукругом. «Танцуют» разные части лица — по команде ведущего:

– «танцуют глазки» — участники:

а) стреляют глазами слева-направо и наоборот;

б) подмигивают поочередно то левым, то правым глазом:

в) то зажмуриваются, то широко раскрывают («выпучивают») глаза;

– «танцуют губки» — участники:

а) вытягивают губы трубочкой, изображая тройной поцелуйчик. затем расплываются в улыбке;

б) посылают с помощью ладони рук воздушные поцелуи то направо, то налево:

– «танцуют щечки» — участники:

а) надувают щеки воздухом, затем хлопают по ним ладонями, выпуская воздух:

б) надувают поочередно то одну, то другую щеки, гоня воздух туда-обратно.

Ведущий может сочетать объяснение с показом. Игра проводится обычно в начале занятия и может являться частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: снять мышечные зажимы лица, разбудить эмоции, создать настрой на работу.

Музыка: любая ритмичная (например, «полька» или «диско»), темп средний.

## **Игра 28. «СОСУЛЬКИ»**

Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке, изображая сосульки. Исходное положение: стойка смирно.

1-й этап: «Весна — сосульки тают». Ведущий, исполняющий роль солнышка, поочередно подает сигнал (взглядом, жестом или прикосновением) любому из участников, который начинает медленно «таять», опускаясь в положение лежа. И так, пока все «сосульки» не растают.

2-й этап: «Зима — сосульки замерзают». Участники одновременно очень медленно встают и принимают исходное положение — стойку смирно.

Игра повторяется 3-4 раза. Проводится обычно после активных упражнений.

Цель: снять напряжение, восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение.

Музыка: спокойная медитативная, темп медленный.

## **Игра 29. «КОНЦЕРТ-ЭКСПРОМТ»**

Все сидят на стульях, расположенных полукругом. В корбке (на столе, на вешалке), стоящей вне поля зрения группы (как бы «за кулисами»), лежат различные элементы костюмов и реквизит. Участники по очереди выбирают что-либо из предложенных вещей и исполняют сольный номер экспромтом. Ведущий делает комментарий, поощряя проявление фантазии. Каждый танцор получает в награду аплодисменты группы.

Ведущий должен заранее продумать возможные варианты музыкального сопровождения и иметь в запасе разные фонограммы.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, развивать

умение импровизировать, повысить самооценку.

Музыка: различные стили и жанры разного темпа и характера (продолжительность каждого сольного номера 40–50 секунд).

Реквизит: тросточка, цветок, шляпа, шарф, веер, боа, дудочка, бубен, газета, кукла, зонтик, зеркальце и др.

### **Игра 30. «НЕВЕСОМОСТЬ»**

1-й вариант: участники хаотично располагаются на площадке и медленно («заторможенно») перемещаются, изображая состояние невесомости. При этом в свободной импровизации вступают во взаимодействие друг с другом.

2-й вариант: участники располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча». Ведущий становится равноправным участником игры и собственным примером побуждает участников использовать весь спектр движений игры в волейбол.

Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самоосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.

Музыка: спокойная, «космическая» (например, композиции группы «Space»), темп медленный.

### **Игра 31. «ВОКРУГ СВЕТА»**

Участники образуют круг и двигаются против часовой стрелки — «путешествуют вокруг света». При этом национальные мелодии разных стран и континентов сменяют одна другую. Участники должны стараться быстро подстроиться под новый ритм, взаимодействуя друг с другом, в том числе используя движения в

сцеплении (держась за руки, под руки, руки на плечи — при боковом движении: положив руки на пояс, на плечи впереди стоящему — при движении друг за другом), но не нарушая при этом траектории движения по кругу. Ведущий, находясь со всеми в кругу, может подсказывать базовые движения национальных танцев, а также делать комментарии по ходу игры.

Цель: развить групповое взаимодействие, актуализировать отношения, расширить экспрессивный репертуар.

Музыка: национальные мелодии разных стран в современной обработке (например, «ламбада», «лезгинка», «сиртаки», «летка-енка», а также восточные, африканские, еврейские и другие мелодии; в заключение «путешествия» — русский хоровод.

### **Игра 32. «ШЛЯПНАЯ ЭСТАФЕТА»**

Участники образуют широкий круг и двигаются в ритме музыки.

1-й вариант: ведущий надевает шляпу себе на голову и делает несколько танцевальных движений, поворачиваясь вокруг своей оси. Затем передает шляпу стоящему рядом участнику, который в свободной импровизации продлевает то же самое и передает эстафету следующему игроку. Эстафета продолжается по кругу до тех пор, пока шляпа не вернется к ведущему.

2-й вариант: ведущий пересекает круг в любом направлении (импровизируя при этом) и надевает шляпу на голову кому-либо из участников, меняясь с ним местами. Принявший эстафету повторяет действие ведущего, используя свою лексику танцевальных движений, и в игру включается следующий участник. И так, пока каждый член группы не побывает в шляпе.

Цель: развить умение импровизировать, исследовать взаим-



ное принятие друг друга, вхождение в контакт, стимулировать развитие межличностных отношений в группе.

Музыка: любая ритмичная, темпераментная (например, «чарльстон», «твист», «диско» или др.). Темп умеренно-быстрый.

### **Игра 33. «ХОЛОДНО-ЖАРКО»**

Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке. По команде ведущего: «холодно» — все члены группы, изображая дрожь в теле, плотно прижимаются друг к другу, концентрируясь в одной точке зала: «жарко» — все хаотично перемещаются по площадке в свободной импровизации «млея от жары».

Ведущий делает комментарий, красноречиво описывая состояние погоды. Упражнение повторяется 5–6 раз.

Цель: снять внутренний зажим, помочь ориентации в пространстве, развить взаимопонимание и взаимодействие в группе, актуализировать отношения.

Музыка: контрастная—чередование разных по ритму и темпу стилей (например, рок-н-ролл и джаз): возможно использование шлягеров на тему зимы и лета.

### **Игра 34. «ПЕРЕПРАВА»**

Участники располагаются на одной стороне площадки. Задача: переправиться на другую сторону по одному человеку.

Каждый участник должен постараться придумать свой способ перемещения, используя свой танцевально-экспрессивный репертуар (в том числе различный танцевальный шаг, прыжки, подскоки, повороты, несложные трюки и т. д.).

После того, как все члены группы оказались на другой стороне площадки, упражнение повторяется еще раз под другую музыку. При этом нужно снова не повторять движения предыдущих

участников. В случае затруднения ведущий может оказать помощь игрокам.

Цель: осознать свои танцевальные возможности, развить умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: разные стили по ритму и темпу (например, «барыня» и «вальс», «рэп» и «латина» или др.).

### **Игра 35. «ШАПКА-НЕВИДИМКА»**

В данной игре «шапка-невидимка» действует наоборот: тот, кто ее надевает, ничего вокруг не видит.

Все становятся в круг. Один из участников выходит в центр, надевает «шапку-невидимку», закрывает глаза и импровизирует в пространстве, руководствуясь своими внутренними ощущениями. Остальные наблюдают. Во время музыкальной паузы солист открывает глаза и тому, с кем первым встретится взглядом, передает «шапку-невидимку», меняясь с ним местами. Следующий участник повторяет все сначала, аутентично двигаясь на площадке. Игра может продолжаться, пока все не побывают в кругу.

Цель: исследовать возможность ориентации в пространстве, развить танцевально-экспрессивный репертуар, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: спокойная инструментальная (например, композиции оркестра П. Мориа). темп медленный или умеренный.

### **Игра 36. «ПЕРЕПЛЯС»**

Участники делятся на две группы, которые располагаются в хаотичном порядке на разных сторонах площадки.

На первом этапе: по одному представителю от группы выходят на середину и соревнуются в мастерстве импровизации: кто кого перетанцует. По сигналу ведущего солисты под аплодисменты возвращаются к своей группе, их место занимают следующие

участники. Перепляс продолжается до тех пор, пока каждый член группы не примет в нем участие.

На втором этапе: музыка меняется, группы полным составом поочередно импровизируют на площадке, при этом участники вступают во взаимодействие между собой, стараясь переплясать соперников; групповые импровизации повторяются 3-4 раза.

Цель: дать возможность экспериментировать с движением, стимулировать общение в парах, развить групповую поддержку, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: разные стили и жанры (например, «барыня», «латина», «рок-н-ролл», «лезгинка», «казачок», «брейк» и др.). Темп быстрый.

### **Игра 37. «ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ»**

Участники образуют круг или два круга (один в другом), берутся за руки и поднимают их вверх или вперед представляя собой торт.

На первом этапе «торт-мороженое» тает с началом музыки участники расслабляются и медленно томно опускаются на пол в лежачее положение, не разрывая при этом рук.

На втором этапе происходит обратный процесс — «торт-мороженое» замораживается: участники также медленно, как на предыдущем этапе, поднимаются, не разрывая рук, и принимают исходное положение.

Игра повторяется 3-4 раза. Проводится обычно после активных упражнений.

Цель: снять внутренний зажим, снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, развить взаимопонимание и умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная медитативная, темп медленный.

### **Игра 38. «ВИДЕОПЛЕНКА»**

Группа представляет собой видеопленку, на которой записано столпотворение людей на площади. Ведущий — это пульт управления. По сигналу:

- 1) «пуск» — участники хаотично перемещаются в пространстве в среднем темпе;
- 2) «перемотка вперед» — темп перемещения быстрый, при этом нужно стараться не сталкиваться друг с другом и заполнять все пространство, равномерно распределяясь на площадке;
- 3) «стоп» — все останавливаются и замирают на месте;
- 4) «перемотка назад» — темп движения быстрый, но перемещение происходит спиной назад (ведущий должен следить за каждым участником и контролировать ситуацию, не допуская падений и столкновений; этот этап игры не должен быть продолжительным).

Ведущий несколько раз вразброс подает разные сигналы.

Упражнение можно усложнить, дав задание двигаться каким-либо танцевальным шагом, согласно выбранному музыкальному сопровождению.

Цель: помочь ориентации в пространстве, развить способность взаимопонимания и взаимодействия.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения можно использовать ритм или заранее заготовленную фонограмму, состоящую из различных по темпу и продолжительности музыкальных отрывков (согласно этапам игры), записанных несколько раз в разной последовательности.

### **Игра 39. «ВОЗДУШНЫЙ ПОЦЕЛУЙ»**

Группа образует круг. Один из участников выходит в центр и импровизирует под музыку, затем посылает воздушный поцелуй

любому члену группы. Тот, кому был адресован поцелуй, ловит его, занимает место солиста в центре круга и продолжает импровизацию.

Игра может продолжаться, пока все не получат хотя бы по одному воздушному поцелую.

Цель: развить танцевально-экспрессивный репертуар, исследовать взаимное принятие друг друга.

Музыка: лирическая инструментальная (например, вальсы И. Штрауса или композиции И. Крутого).

Темп умеренный.

#### **Игра 40. «ЗАГОРАЕМ»**

Все ложатся на пол на коврики и «загорают» в разных положениях. По команде ведущего:

1) «загораем на животе» — участники ложатся на живот: руки подпирают подбородок, голова делает наклоны вправо-влево, ноги поочередно сгибаются в коленях, доставая пяткой ягодицы;

2) «загораем на спине» — участники переворачиваются на спину: руки под голову, одна нога подтягивается к себе, сгибаясь в колене, стопа другой ноги кладется на колено первой, отбивая ритм музыки;

3) «загораем на боку» — участники переворачиваются на бок: одна рука подпирает голову, другая опирается о пол перед грудью; верхняя нога как маятник касается носком до пола то спереди, то сзади, «перепрыгивая» через другую ногу.

Упражнение повторяется 4-5 раз. Игра может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение в группе, создать настрой на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

#### **Игра 41. «МИНУТА СЛАВЫ»**

Все сидят или стоят, располагаясь полукругом. Участники поочередно импровизируют на площадке, держа в руках табличку с надписью «минута славы», стараясь максимально раскрыться. Каждый танец исполняется под разную музыку и по окончании приветствуется аплодисментами группы. Ведущий делает комментарий, стимулируя участников на проявление их скрытых возможностей.

Цель: развить умение импровизировать, исследовать свои танцевально-экспрессивные возможности, стимулировать творческое самовыражение, повысить самооценку.

Музыка: подборка отрывков различных стилей и жанров разного темпа.

#### **Игра 42. «ТУСОВКА»**

Участники хаотично перемещаются по площадке в ритме музыки, приветствуя проходящих мимо членов группы кивком головы, жестом или прикосновением ладоней рук. По желанию участники в свободной импровизации вступают в танцевальное взаимодействие друг другом. В процессе «тусовки» несколько раз происходит резкая смена музыкального сопровождения. Участники должны постараться подстроиться под новый ритм и продолжить импровизацию. Ведущий может быть сторонним наблюдателем или полноправным членом «тусовки».

Цель: развить чувство ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать с движением, исследовать возможность вхождения в контакт, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: подборка разных по стилю, ритму, темпу фрагментов клубной или дискотечной музыки.

#### **Игра 43. «ПОКАЗ МОД»**

Участники делятся на две группы, каждая из которых представляет свой «Дом моделей». Группы выстраиваются в форме шеренги: одна напротив другой. «Дома моделей» поочередно представляют свои варианты коллекции одежды (неважно, во что одеты участники, главное—выразительно представить себя). Дефиле продолжается до тех пор, пока каждая участница (участник)-«модель» не пройдет по подиуму. Всем участникам показа мод после каждого выхода обе группы дарят аплодисменты..

Ведущий дает комментарий по ходу игры, делая комплименты всем членам творческого процесса, отмечая эксклюзивность и уникальность каждой «модели» на подиуме.

Цель: исследовать возможность самовыражения, повысить самооценку, развить групповую поддержку.

Музыка: инструментальная ритмичная, темп средний.

#### **Игра 44. «ХУДОЖНИКИ»**

Группа образует круг. Один из участников («художник») выходит в центр с кисточкой в руках и рисует в пространстве воображаемую картину, импровизируя в танце согласно характеру музыки. Остальные члены группы наблюдают за ним. В момент смены музыкального сопровождения «художник» передает кисточку следующему участнику, который, руководствуясь своим внутренним миром, создает в воображаемом пространстве свое «произведение искусства».

Игра проводится, пока каждый не побывает в роли «художника». По окончании проводится обсуждение: каждый участник по желанию может поделиться своими внутренними ощущениями

и впечатлениями, которые ему навеяла предложенная музыка, и рассказать о содержании созданной картины. Ведущий делает комментарий.

Цель: развить чувство ориентации в пространстве, умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств.

Музыка: подборка отрывков разных стилей и жанров инструментальной музыки, темп медленный или умеренный.

Реквизит кисточка.

#### **Игра 45. «КАРУСЕЛЬ»**

Упражнение используется для того, чтобы разбить группу на пары. Участники делятся на две группы (мальчики и девочки или разнородные по составу). Каждая группа образует круг — «карусель». В центре каждого круга находится обруч, за который все держатся правой рукой. С началом музыки «карусели» начинают вращаться по часовой стрелке, при этом на их стыке участники из разных групп пытаются дотронуться левыми руками друг до друга. Во время музыкальной паузы те посетители аттракциона, которые в данный момент коснулись друг друга, образуют пару, покидают «карусели» и отходят в сторону.

Игра продолжается, пока, все участники не разобьются на пары. Игру можно усложнить, предложив участникам двигаться определенным шагом, например: бег с захлестом ноги назад, тройной ход с каблука, шаг польки и др.

Цель: развить групповые чувства, побудить к вступлению в межличностные отношения, исследовать взаимное принятие друг друга.

Музыка: русские народные мелодии в инструментальной обработке, темп быстрый или умеренно-быстрый.



Реквизит: обручи — 2 шт.

### **Игра 46. «КОСТЕР»**

Группа образует круг, все садятся на пол, поджимая колени или «по-турецки». Двое участников, у каждого из которых в руках находится красный платок, выходят в центр и импровизируя в дуэтом танце, вступая по желанию во взаимодействие, изображают пламя костра. По сигналу ведущего «языки пламени» (платки) передаются следующим участникам, и теперь они «поддерживают» костер, стараясь проявить фантазию и сделать свой «танец огня» не похожим на предыдущий.

Игра продолжается, пока все не побывают в кругу.

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождения в контакт партнером по танцу, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: энергичная, темпераментная музыка разных стилей и жанров (например, «Танец с саблями» Хачатуряна), темп быстрый или умеренно-быстрый.

Реквизит: легкие газовые платки (или шарфы) красного цвета — 2 шт.

### **Игра 47. «ДИСКОТЕКА»**

Участники хаотично располагаются на площадке и самостоятельно двигаются в свободной танцевальной импровизации под предложенную темпераментную; музыку. В момент смены музыкального сопровождения на медленный темп участники должны постараться быстро найти себе партнера и продолжить танцевать в паре. Чередование быстрых и медленных танцев происходит 5–6 раз. На каждом этапе, образуя пары, необходимо найти себе нового партнера.

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт, стимулировать активность и инициативу в установлении отношений с другим человеком, развить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: клубная контрастных стилей и темпов (например, диско и блюз или техно и транс).

### **Игра 48. «САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ»**

Все сидят или стоят, располагаясь полукругом. Каждый участник по очереди в свободной импровизации делает торжественной походкой кругло площадке, выходит на середину зала и под аплодисменты группы «раскланивается», т. е. делает несколько поклонов-реверансов. Ведущий дает комментарий, стимулируя участников на проявление их скрытых возможностей.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств: повысить самооценку.

Музыка: фанфары или торжественный, энергичный марш.

### **Игра 49. «ПЛЕТЕНЬ»**

Группа делится пополам и образует две шеренги: одна напротив другой. При этом участники каждой группы переплетают руки крест-накрест (каждый протягивает руки в стороны и берется за руку с соседом через одного).

С началом музыки шеренги в сцеплении двигаются навстречу друг другу. Встретившись, стоящие напротив участники образуют пары и свободно импровизируют. В момент музыкальной паузы все должны вернуться на свои места и занять первоначальное положение.

Игру можно провести как конкурс — кто быстрее построится в шеренгу и переплетет руки.

Цель: развить групповое взаимодействие, актуализировать отношения, исследовать возможность вхождения в контакт, стимулировать общение в парах.

Музыка: русские народные мелодии в инструментальной обработке, темп средний или умеренно-быстрый.

### **Игра 50. «КАРНАВАЛ»**

1-й этап — «Выбор костюма». Группа образует круг и двигается на месте в ритме музыки. В центре круга стоит коробка с большим набором карнавальных масок. Один из участников выбирает себе маску и импровизирует в ней, исполняя сольный танец; затем, передает эстафету следующему члену группы, меняясь с ним местами (не снимая при этой маску, становится в общий круг). Новый солист проделывает то же самое. И так продолжается, пока все участники не будут в масках.

2-й этап — «Карнавал в разгаре». Участники двигаются в свободной танцевальной импровизации по всей площадке, по желанию вступая во взаимодействие друг с другом.

Ведущий делает комментарий: поощряя участников за их уникальность и неповторимость.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, исследовать возможность взаимодействия в группе.

Музыка: энергичная темпераментная в стиле «латина» (возможно попури на тему латиноамериканских ритмов), темп умеренно-быстрый.

Реквизит: коробка с карнавальными масками. (Образовательная социальная сеть [nsportal.ru](https://nsportal.ru)/Картотека танцевальных игр для дошкольников. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2023/07/02/kartoteka-tantsevalnyh-igr-dlya-doshkolnikov>)

## **Приложение Б**

### **(справочное)**

#### **Сценарий открытого урока по хореографии для детей дошкольного и школьного возраста группы первого года обучения (6–7 лет)**

*Тема:* «Танец полька».

*Цель:*

- развитие двигательнo-слуховой реакции, профилактика плоскостопия и укрепление мышц всего корпуса;
- научить исполнять (танцевать) польку;
- разучить движения польки;
- познакомить с музыкальным размером танца «Полька»;
- подготовить (разогреть) мышцы рук, ног, корпуса к занятию от случайных травм;
- развивать координацию движений, музыкальный слух;
- вырабатывать легкость движений, осанку;
- воспитывать вежливое отношение к партнеру(ше);
- развивать физические данные ребенка, память, внимание

*Задачи:*

1) образовательная:

- научить детей ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки и музыкальными образами.

2) развивающая:

– развить легкий бег в рассыпную, быстроту реакции и ориентацию в пространстве.

3) воспитательная:

– воспитать художественно-эстетический вкус, любовь к танцам и к музыке.

*Атрибуты.* Музыкальное сопровождение (фортепиано, музыкальный центр, компьютер), станок, коврики.

*Форма работы:* групповая.

### **Ход занятия:**

Дети организованно проходят в зал и двигаются в соответствии с характером музыки (например, марш – шаг с высоким подниманием колена, шаг с носка, бег с захлестом, галоп, подскоки, бег на носочках). По сигналу педагога, дети строятся в шахматном порядке, занимая все пространство зала.

*Педагог:*

— Здравствуйте, ребята! Меня зовут ... Я — педагог по хореографии. Обучаю детей танцам. А помогает мне в этом концертмейстер. Хочу познакомиться с вами, назовите каждый громко свое имя.

*Дети отвечают.*

*Педагог:*

— Вот и познакомились! Как вы думаете, для чего предназначен зал, в котором мы с вами находимся?

*Дети отвечают.*

*Педагог:*

— Здесь танцуют, зал для танцев. Посмотрите внимательно и скажите, какие предметы в зале помогают танцорам? Что вы видите здесь?

Дети: ответы (зеркала, станки, музыкальная аппаратура, коврики ,пианино)

Педагог:

— Зеркала помогают нам следить за правильным исполнением движений руками, ногами, корпусом. Станок помогает тренировать и разогревать наши мышцы. У станка танцоры выполняют различные движения. (показ: например батман тандю жете, и т. д.). Музыкальный инструмент пианино помогает нам ритмично исполнять движения. (показ : например полька)

Педагог:

— Ребята, а вы знаете, что такое танец?

Дети: ответы.

Педагог

— Танец — это способ выразить свое настроение и чувства при помощи ритмичных шагов и движений тела. Наши древние предки сопровождали танцами все события, которые происходили в их жизни.

Педагог:

— А какие виды танца вы знаете?

Дети: ответы.

Педагог:

— Сейчас я вас познакомлю с некоторыми танцами, посмотрите.

Видеоряд:

«Классический» танец — самый трудный танец, обратите внимание на костюмы исполнителей, их обувь. Танец который сочиняет хореограф.

«Народный» танец выражает характер, отличительные черты каждого народа. Танец который сочиняет сам народ.

«Бальный» танец — это танец, который танцевали на балах.

«Современный» танец — это танец который родился в XX веке, изменилась музыка, изменился и танец.

Педагог:

— Сегодня на занятии мы научимся танцевать самый веселый и распространенный танец «Полька». Родиной этого танца является Чехия. Существуют польки венгерская, немецкая, шведская, финская, полька-галоп, полька-мазурка. Танцевать можно по одному, а можно парами или группой. А мы будем танцевать парами! Прослушайте музыкальный размер танца «Полька» 4/4 (иногда 2/4) (прохлопывает педагог)

— Давайте прохлопаем вместе. Приготовьте ваши ручки (дети с педагогом прохлопывают музыкальный размер).

— А теперь послушаем музыку для нашего танца «Полька» (прослушивание музыкального материала).

Педагог:

— Прежде чем мы с вами перейдем к разучиванию движений танца, мы должны разогреть наших мышцы, т. е. сделать разминку. Для этого мы с вами повернёмся в колонну друг за другом и маршем пойдем по кругу.

— С весёлым настроением урок мы начинаем,

Всем здоровья пожелаем.

Ритмика плюс пластика,

А ещё гимнастика,  
Да, ещё массаж,  
Будем танцевать сейчас!

1. Разминка по кругу.

Перестроение из колонны по одному в круг. Обычный шаг, шаг на носках, шаг на пятках, шаги на внешней и на внутренней стопе, подскок, лёгкий танцевальный бег, упражнения на координацию движений.)

Педагог:

- И так друзья начнем,
- Мне нужны ваши ручки, ножки и спинка!
- Голова, шея и плечи.
- Тренируем мысли и тело,
- Приступаем к разминке смело!

2 Разминка на середине зала:

- марш на месте;
- упражнения для улучшения эластичности шейного сустава и подвижности плечевых суставов, повороты, наклоны головы(вперёд, назад ,достаем ушком до плечика-наклоны головы, повороты головы вправо-влево, вращения);
- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья, поднимание плечей(два плечика, по очереди, в ускоренном темпе);
- упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья, (вращения пальцами, сжатие и разжимание кулачков, вращение кистями рук, подымание кистей вверх, вниз, вращение локтями вперёд, назад, к себе от себя);



- упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника(вращение корпусом вправо, влево),наклоны в сторону(По два наклона, по одному, в перёд по два , по одному, вниз дотянуться до носочка);

- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;

- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;

- деми плие приседания прямо, с поворотом;

- релее полупальцы 2 ноги, попеременно;

- переступания с ноги на ногу;

- перекаты на носочки, на пяточки;

- упражнение «елочка»;

- упражнение «гармошка»;

- упражнение «волна».

Педагог:

— А теперь ребята мы перейдем с вами к упражнениям на полу(партерная гимнастика на полу). Сейчас мы с вами возьмем коврики и сядем на пол. Сели в большой кружочек лицом к центру круга , ноги вытянули вперед, носочки натянуты. По очереди растягиваем носки на себя от себя. Взялись за два носка и растягиваем вместе с руками по очереди:

- упражнение «велосипед»;

- уУпражнение «берёзка»;

- упражнение «самолётик»

- упражнение «корзинка»;

- упражнение «лягушка»;

- упражнения «кошка», «собачка»;

- упражнение «дракончик»;
- упражнение «крокодильчик».

Педагог:

Молодцы! Наша разминка закончена, приступаем к подскокам по диагонали.

Маршировка по кругу, перестроение в колонну друг за другом.

Подскоки по диагонали:

- подскок галопом;
- подскок правым боком, левым боком;
- подскок «ножнички»;
- подскок «маятник»;
- бег на носочках «лошадки»
- бег с захлестом ног назад;
- «паучки»;
- «жирафики»;
- «слоники»;
- подскоки в паре;
- подскок с поднятием колен, руки накрест;

— А теперь мы с вами поиграем в игру «Найди своё место». Запомните, пожалуйста, свое место и посмотрите, кто стоит рядом с вами. Теперь представьте, что вы — бабочки, жуки, а ваши места — цветы. Бабочки, жуки летают по полю, и тут появляется туча. Каждая(ый) летит на свой цветок. Молодцы!!!

Педагог:

— Теперь наберемся терпения,  
Перейдем к изучению движений,  
Движения танца просты,

Посмотри и повтори!

Педагог:

— Первое движение: подскоки на месте по одному. Отработка движения под музыку (музыкальная фраза № 1).

— Следующее наше движение: прыжок на месте по одному «соте». Прыжок на месте по очереди, стоя парами лицом к друг другу. Отработка движения под музыку (музыкальная фраза № 2).

— Далее: приставные шаги; и добавляем хлопки, исполняем комбинацию: приставные шаги + хлопки.

— Соединяем все движения вместе: прыжки; приставные шаги; хлопки. Отработка движения под музыку (музыкальная фраза № 3)

Педагог:

– Запомнили?

Дети: ответы.

Педагог:

— Сейчас мы с вами встанем в круг. Это мы сделаем очень просто — возьмемся за руки, и разойдемся (растянем руки), опустим руки и сделаем 1 шаг назад. Теперь повернемся по кругу и исполним под музыку подскоки .

Педагог:

— Молодцы!

Педагог ставит детей в пары. Отмечает место остановки пары цветным мелом.

Педагог:

— Ребята, а сейчас мы повторим все движения с остановками в следующем порядке:

- 1 часть — подскоки;
- 2 часть — прыжок «соте»;
- 3 часть — приставные шаги, хлопки;
- 4 часть — подскоки;
- 5 часть — прыжок «соте».

Педагог:

— Если танца будет мало,

Есть у танца поворот:

Мы станцуем всё сначала,

А потом — наоборот!

— А теперь соединяем все наши движения в танец и исполняем его полностью.

Педагог:

— Молодцы!

Педагог:

— Вот и подошло к концу наше занятие. Скажите, пожалуйста, какой танец сегодня мы научились танцевать? Какая страна является родиной танца «Полька»? Какие стили танца вы узнали? Какие предметы помогают нам? Вы молодцы, были внимательными и выполняли движения правильно. Поблагодарим друг друга аплодисментами. Спасибо.

#### Приложение № 1

##### Возникновение танца.

По преданиям древних греков, муза танца звалась Терпсихора. Она имела восемь сестер. Летними вечерами они, взявшись за руки, водили хороводы. На греческих фресках и вазах сестры – музы держатся за руки. Танец был тесно связан с музыкой, пением, словом, игрой. Танец получил свое развитие в Греции как источник

развлечения. Его стали использовать в театре. Появились народные танцы, позднее – современные.

Вопрос 1. Что такое танец?

Танец — это способ выразить свое настроение и чувства при помощи ритмичных шагов и движений тела. Танец сопровождал все события в жизни человека. Древний человек танцевал, выражая свои эмоции. Танец вызывал приятные чувства. Это придавало танцам магическую силу. Древние племена танцевали, чтобы привлечь волшебную силу. Это были обрядовые танцы: охотничьи, боевые, свадебные и другие.

Виды танца.

«Классический» танец — это основа любых видов танцев, основная система выразительных средств хореографического искусства, самый трудный танец, обратите внимание на костюмы исполнителей, их обувь. Танец, который сочиняет хореограф. «Народный» танец — выражает характер, отличительные черты каждого народа. Танец, который сочиняет сам народ. «Бальный» танец — танец, который танцевали на балах. «Современный» танец — танец, который родился в 20 веке, изменилась музыка, изменился и танец.

Вопрос 2. Почему в танце дама с правой стороны от кавалера?

До XVIII века ношение шпаги было обязательным для мужчин, даже во время праздников и больших балов. Из этой традиции вытекает правило, по которому, выходя на танец, дама находилась справа и слегка позади от кавалера. Таким образом, если мужчина носил шпагу, он мог одним движением правой руки извлечь клинок и тем самым быть в полной готовности защитить даму.

### Вопрос 3. Кто сочинил польку?

Чешский учитель музыки Йозеф Неруда назвал новый танец «полька». Обрел подлинный успех и стал чешским национальным танцем. Из Праги полька распространилась в другие европейские города. В Париже началась настоящая «полькомания». Музыка этого нового танца была по достоинству оценена многими композиторами. Первым, кто сочинил польку, был, скорее всего, Франц Гильмар, композитор из Богемии. А. Б. Сметана, тоже родившийся в Богемии, придал польке классический оттенок. Иоганн Штраус — сын после «короля вальсов» стал «королем польек».

### Приложение № 2

«ПОЛЬКА». Полька — Чешский народный танец, живой по характеру, простотой в исполнении.

Музыкальный материал: И. Штраус «Полька»

Музыкальный размер: 4\4.

(Сценарий урока по хореографии для детей дошкольного и школьного возраста группы первого года обучения (6-7 лет) // Образовательная социальная сеть nsportal.ru : [сайт]. URL: <https://nsportal.ru/kultura/narodnaya-khudozhestvennaya-kultura/library/2017/03/20/stsenariy-uroka-po-horeografii-dlya>)

## Приложение В

### (справочное)

#### Глоссарий по танцевальной культуре различных эпох

**Аллеманда** (фр. *allemand* — «немецкий»). Танец XVI–XVIII в. в., как следует из его названия – немецкого происхождения. Подобно паване, аллеманда представляет собой танец в умеренном темпе и двудольном размере. За этим спокойным танцем обычно следовала оживленная трехдольная куранта. В клавирной сюите 18 в. аллеманда стоит на первом месте; за ней следуют куранта, сарабанда и жига. В конце XVIII в. аллемандой назывался «немецкий танец» в размере  $3/4$  или  $3/8$  — предшественник вальса.

**Бас-данс** (фр. *basse danse* — «низкий танец»). Обобщающее название скользящих «беспрыжковых танцев» XVI в.; впервые они появились при Бургундском дворе. «Низкий танец» — составлял контраст «высокому танцу» (*danse haute*), для которого типичны высокие прыжки и подпрыгивания. Бас-данс являлся церемониальным танцем, похожим на полонез, т. е. связанным более с прохаживанием, нежели с танцем как таковым. Бас-данс считается предшественником эстампи. Танец мог исполняться как в двудольном (обычно), так и в трехдольном размере. Бас-данс состоял из трех частей: собственно бас-данс, его повторение (*retour de la basse danse*) и тордион — танец вприпрыжку. Бас-данс исчез в XVI в., вытесненный паваной.

**Бергамаска.** Танец XVI–XVII в. в. в размере 2/4 или 4/4, происходил из итальянского города Бергамо. Шекспир упоминает бергамаску в комедии Сон в летнюю ночь, так что данный танец был известен в Англии уже в XVI в. В рукописях того времени бергамаска имеет определенную мелодию, которая часто представляет собой *basso ostinato* (т. е. постоянно повторяющийся бас) с вариациями. Мелодия бергамаски напоминает более позднюю немецкую народную песню *Kraut und Rben*, которая была использована Д. Букстехуде и потом введена И. С. Бахом в его клавирные Гольдберг-вариации. Современная, никак не связанная со старинной бергамаска, исполняемая в живом темпе, в размере 6/8 и напоминающая тарантеллу, использована Альфредо Пиатти в Бергамаске для виолончели.

**Болеро.** Испанский национальный танец, предположительно изобретенный ок. 1780 Себастьяном Сересо из Кадиса. В фольклорной версии болеро — танец для солирующей пары, в публичном исполнении могут участвовать несколько пар. Обязателен аккомпанемент кастаньет или гитары, если мелодия танца поется. Болеро присущ двудольный, изредка трехдольный метр; танец состоит из пяти частей: пазео, траверсия, диференсия, траверсия и финал. Прекрасными образцами болеро в профессиональной музыке могут служить фортепианное Болеро (ор. 19) Ф. Шопена и оркестровое Болеро М. Равеля. У Бетховена есть *Volero a solo*, а К. М. фон Вебер включил болеро в свою музыку к пьесе Прециоза. Мотивы болеро могут быть обнаружены в операх Слепые из Толедо Этьена Мегюля, Черное домино, Немая из Портичи Д. Обера, а также в опере Г. Берлиоза Бенвенуто Челлини. Убыстренным вариантом болеро является сегидилья (возможно, что именно она



послужила основой для болеро). Кубинское болеро и аналогичное ему доминиканское болеро характеризуются двудольным ритмом с синкопами и образуют испано-американский вариант танца.

**Бранль.** Обобщающее название для танцев XVI–XVII в. в. Свои варианты бранля имелись в разных провинциях Франции – Бургундии, Пуату, Шампани, Пикардии, Лотарингия, Обаруа, Бретани. В XV в. бранль завершал бас-данс, в XVI–XVII в. в. стал самостоятельным танцем, разновидности которого объединяли в сюиты. Порядок частей в бранль-сюите следующий: бранль двойной, бранль простой, бранль веселый, монтиранде и гавот; порядок может изменяться, однако гавот всегда стоит в конце. Бранль часто включался в балеты эпохи барокко, даже когда сам танец уже вышел из обихода.

**Бурре.** Французский танец XVII–XVIII в. в., восходящий к пантомимическому народному танцу провинции Овернь и в XVII в. ставший придворным танцем. Для танца типичны дактилический метр, быстрый темп, двудольный размер с затактом из двух восьмых. Бурре появляется в балетах Люлли и Шмельцера и в инструментальных сюитах, например И. С. Баха. Бурре встречается в сочинениях Г. Ф. Генделя, Филиппа Детуша, Андре Кампра, К. Сен-Санса (Овернская рапсодия), Э. Шабрие (Фантастическое бурре) и др.

**Вальс.** Свое начало в старых народных танцах Австрии и Южной Германии. Название происходит от немецкого слова *walzen* — «вращаться», «кружиться». Ближайшими предшественниками вальса можно считать быстрый «немецкий танец» и медленные вальсы — лендлеры, которые вошли в моду ок. 1800. Немецкие танцы встречаются у Й. Гайдна, В. А. Моцарта и Л. ван Бетховена.

Первое упоминание о собственно вальсе относится примерно к 1770. Сначала этот танец вызвал сильное сопротивление как блюстителей нравственности, так и танцмейстеров. В течение некоторого времени вальс существовал в рамках английского кантри-данс (контрданс), но вскоре обрел независимость и вышел на первое место среди бальных танцев, популярных в Вене, Париже, Нью-Йорке. Классиками вальса были Йозеф Ланнер (1801–1843), который ввел в употребление циклическую форму вальса, состоящую из интродукции, нескольких разделов и коды, а также И. Штраус-отец и И. Штраус-сын. В творчестве последнего вальс достиг вершин своего развития (Прекрасный голубой Дунай, Южные розы, Сказки Венского леса и др.). Среди прочих мастеров вальса – Эмиль Вальдтойфель, Ф. Легар, Оскар Штраус и Роберт Штольц. Есть существенная разница между вальсом как танцевальной музыкой и вальсом как концертной пьесой – во втором случае вальс может быть свободнее по темпу и сложнее по форме. Г. Берлиоз и П. И. Чайковский вводили вальс в свои симфонические циклы; Ф. Шуберт, Ф. Шопен, Й. Брамс и другие композиторы создали превосходные циклы инструментальных вальсов. В начале эпохи вальса появилось Приглашение к танцу К. М. фон Вебера (1819); в конце эпохи — пронизанная вальсами опера Р. Штрауса Кавалер розы (1911) и симфоническая поэма Вальс М. Равеля (1920). Для настоящего венского вальса типичен не только обычный вальсовый ритмический рисунок (бас на первую долю каждого такта, а потом две более легкие, как отзвуки, доли), но также и трудно поддающийся описанию ритмический сдвиг, образующийся в результате исполнения второй четверти в аккомпанементе чуть раньше, чем следует. Медленные вальсы типа бостон или вальсы *hesitation*

(т. е. с задержкой, паузой), отличающейся менее четким ритмическим рисунком и более сложным аккомпанементом, получили распространение в Америке ок. 1915 г., а после Первой мировой войны также в Германии; здесь они нередко использовались в профессиональных произведениях псевдо-джазового стиля.

**Гавот.** Танец в спокойном темпе и трехдольном размере, берущий (от провансальского слова *gavoto* – «житель области Овернь»). Изящный и радостный французский танец XVI–XVIII в. в., исполнявшийся в умеренном темпе. Размер 2/2 или 4/4, начинается с затакта 2/4 или 2/8. Гавот состоит из двух частей по 8 тактов. Первоначально был частью бранля. В XVII в. был хороводным танцем, в XVIII в. превратился в парный танец с разными фигурами. Популярности гавота способствовал Ж. Б. Люлли. Гавот встречается в сюитах Куперена, Пахельбеля и особенно И. С. Баха.

**Галоп** (от фр. *galoper* — «скакать»). Быстрый круговой танец XIX в. в двудольном размере, состоит из стремительных скачкообразных движений вперед и назад, близких по типу к польке. После 1825 г. галоп вошел в моду в Германии, где его называли *ручер* или *хюпфер*. Галоп часто встречается в профессиональной музыке; примером может служить Большой хроматический галоп Ф. Листа.

**Гальярда.** Веселый, оживленный танец XVI–XVII в. в., сначала довольно быстрый, позже исполнявшийся в более сдержанном темпе, в трехдольном размере. Первоначально двудольная, гальярда затем изменила свой метр и стала «парой» к паване или пассамеццо (исполнялась после них). Гальярда была одним из любимых европейских танцев XVII в., она неоднократно упоминается у Шекспира обычно под названием «*cinque-pas*».

**Гопак.** Быстрый украинский танец в двудольном размере. Яркий пример — гопак в опере М. П. Мусоргского Сорочинская ярмарка.

**Джиттербаг (линди).** Американский танец, появившийся между 1935 и 1940 и состоявший из подпрыгивания, подсакивания и вибрирования – в виде чистой импровизации под музыку стиля свинг, особенно буги-вуги. Обычный ритмический рисунок — сплошными восьмыми или перемежающимися пунктированными восьмыми и шестнадцатыми. Развитием джиттербага стал линди-хоп, где танцующие считают на шесть при четырехдольном размере музыки. Типичная черта этого танца — вращение партнерши вокруг оси, когда партнер держит руку за ее спиной. Ритм — подчеркнуто синкопированный с акцентами на второй и четвертой долях.

**Жига.** Английский танец, распространенный в XVI в. Название происходит либо от старофранцузского слова *giguet* («танцевать»), либо от древнеанглийского слова *giga* (народная скрипка). Сначала жига имела размер 4/4, позже жиги стали сочиняться в размере 6/8 с пунктированными восьмыми. В XVII и XVIII в. жига (с названием по-французски — *gigue*) попала в инструментальную сюиту и стала финалом в последовательности четырех основных танцев т. н. французской сюиты. Часто такие жиги сочинялись в полифонической форме, причем во втором разделе разрабатывалась тема, представляющая собой обращение темы первого раздела.

**Кадриль.** Французский танец, возникший в конце XVIII в. и весьма популярный до конца XIX в. Исполняется двумя или четырьмя парами, расположенными по четырехугольнику (*quadrille*), друг против друга. Кадриль развилась из сельского

танца и сначала содержала пять фигур со следующими французскими названиями: Le Pantalon (Штаны, название популярной французской песенки), Et (Лето), La Poule (Курица, наверное, самая ранняя мелодия, в которой имитируется куриное кудахтанье), La Pastourelle (Пастораль) и Finale (Финал): к нему танцмейстер Трениц добавил шестую фигуру, которая стала носить его имя. В кадрили часто используются известные мелодии на 2/4 или 6/8; нередко они заимствованы из опер или оперетт.

**Канкан.** Неистовый и не слишком приличный французский танец 19 в., в быстром темпе и двудольном размере (по типу похож на испанское фанданго), возник в Париже 1830-х годах. Оффенбах ввел канкан в свою оперетту Орфей в аду; ныне большей популярностью пользуется сюита из этой оперетты под названием Парижское веселье (аранжировка Мануэля Розенталя, 1938).

**Конга.** Современный кубинский танец, исполняющийся шеренгой танцующих и ведущий свое происхождение от так называемых «компарсас» – парадов. Ритм конги маршеобразный, но в каждом такте второму удару предшествует синкопа (длительностью в 1/16). Подобно румбе, конга часто служит на Кубе основой для песен политической направленности; в США этот танец популяризовал латиноамериканский музыкант Хавьер Кугат.

**Контрданс.** Старинный английский танец фольклорного типа. В контрдансе танцующие образуют две линии, лицом друг к другу – мужскую и женскую; используются самые разнообразные движения, часто из других танцев. Слово country (деревня) во Франции преобразилось в слово contre («противоположный»); отсюда немецкое название Contretanz, Kontertanz, в котором первоначальное значение было также утеряно. Около 1685 г. контрданс

распространился из Англии в Нидерланды и Францию и вскоре стал одним из самых любимых европейских танцев. Сначала музыка контрданса напоминала английские жиги (что доказывает сборник Георга Муффата *Florilegium secundum*, 1698), но в XVIII–XIX в. в. для контрданса стал характерен пунктирный ритм. В контрдансе часто использовались народные наигрыши и другие популярные мелодии. Наилучшее собрание таких мелодий — сборник Джона Плейфорда *Английский учитель танцев* (*The English Dancing Master*, 1651), за которым последовали многочисленные сборники того же типа. Известностью пользуются контрдансы из опер Зороастр Рамо и Дон Жуан Моцарта. Популярная песня времен Французской революции *a ira* имеет в основе мелодию контрданса.

**Котильон** (от фр. слова *cotillon* — «нижняя юбка», встречающегося в популярной в те времена песне). Танец, распространенный в конце XVIII и начале XIX в. в. Из Франции котильон попал в Англию и Америку, где его стали исполнять как заключительный раздел контрдансов или, позже, кадрили. Разнообразные па и фигуры котильона исполняются первой парой практически под любую музыку, а затем повторяются всеми танцующими.

**Куранта.** Танец в двудольном размере, первоначально пантомимический, известный с 16 в. О нем упоминает Туано Арбо в своей Орхезографии (1588), а также несколько раз Шекспир (в частности, в Генрихе V). Постепенно куранта приобрела трехдольный метр и в XVII в. стала исполняться в паре с аллемандой (последнее). Характерной чертой куранты XVII в. являются частые перемены метра с 3/2 на 6/4 и обратно, что соответствовало чередованию

двух основных фигур танца – *pas de courante* и *pas de coupe*. В музыкальном аспекте различаются две разновидности курант: итальянская *corrente* с быстрым движением мелкими длительностями и более спокойная французская *courante* с прозрачной фактурой, связанной с техникой французских лютнистов XVII в. Баховские куранты следуют французскому типу. Около 1700 куранта стала торжественным, полным достоинства танцем, который предварял менуэт, но после 1720 г. куранта исчезает как танец, сохранившись лишь как жанровая модель в профессиональной музыке.

**Лендлер.** Обобщающее название медленных австро-баварских танцев в трехчетвертном размере. Название восходит, возможно, к названию местечка в Верхней Австрии — Ландль. Мелодии лендлеров существовали уже в XVII в. (например, *Aire Viennese* Шмельцера). Лендлер можно считать предшественником дойча («немецкого [танца]») и вальса, но лендлер исполнялся медленнее вальса и имел несколько иное построение. Для лендлера типично чередование восьмитактовых и шеститактовых фраз. Его вариантами являются штайерише (штирийский [танец]) и шуплаттлер (тирольский танец в деревянных башмаках). Мелодии, напоминающие лендлер, встречаются у Й. Гайдна, В. А. Моцарта, Л. ван Бетховена, Ф. Шуберта и И. Штрауса-отца.

**Мазурка.** Польский народный танец, а также пьеса в ритме мазурки, обычно на 3/4 или на 3/8, в темпе несколько медленнее вальса. По происхождению народный танец, мазурка в XVIII в., во время правления короля Августа III, стала танцем городским и придворным. Для трехдольного ритма мазурки типичен акцент на второй доле. Мазурка состоит из похожего на полонез вступительного раздела, исполняемого несколькими парами, и череды танцев

с разными фигурами. Особенно типичны удары каблуком о каблук и резкое движение ступней ног (т. н. ключ) в конце каждой фигуры. Хотя мазурка появляется уже в музыкальной литературе XVIII в., только Ф. Шопену было суждено сделать ее важным жанром профессионального искусства. М. И. Глинка, П. И. Чайковский, К. Шимановский последовали его примеру. Вариантами мазурки являются польские танцы куявяк и оберек.

**Мамба.** Американский танец, ведущий происхождения от румбы. Танец начинается с покачиваниями бедрами на счет «раз», первый шаг делается на счет «два».

**Менуэт.** Танец XVI–XVII в. в., в умеренном темпе и трехдольном размере; название происходит от французского слова *menu* (*pas menu* — «шажок», «маленький шаг») или от *аменера* (*amener*) — старофранцузского танца, разновидности бранля. Менуэт занял место куранты и был основным придворным танцем с середины XVII по середину XVIII в. Изначально это был сельский танец, но затем менуэт превратился в образец французского придворного балета. Ж. Б. Люлли первым из великих композиторов использовал менуэт, и считается, что король Людовик XIV первым танцевал менуэт на одном из своих балов. Характерные черты менуэта — церемонные поклоны, торжественные проходы вперед, вбок и назад, изящные шаги и легкое скольжение. Из Франции менуэт распространился по всей Европе. В XVIII в. он включался в клавирные сюиты (в трехчастной форме: менуэт — трио, собственно второй менуэт–менуэт), занимая место между сарабандой и жигой. Составляя контраст к аллеманде и куранте, менуэт в сюите толковался как подвижный танец в простой фактуре. В отличие от большинства танцев эпохи барокко, менуэт в последующие



эпохи не исчез, а стал частью циклической формы в классических сонатах и симфониях XVIII и XIX в. в. Авторы предклассического периода, такие, как Я. Стамиц, Георг Монн и Йозеф Штарцер, а также классики Й. Гайдн, В. А. Моцарт, Л. ван Бетховен и Ф. Шуберт отвели менуэту третью позицию в четырехчастном сонатно-симфоническом цикле; у Бетховена менуэт перерос в скерцо. Менуэт классического периода испытал сильное влияние австрийского крестьянского лендлера, в результате чего в менуэте появились характерные широкие мелодические ходы, скачки. В Дону Жуане Моцарта менуэт, символизирующий аристократическое общество, написан в медленном темпе, но менуэт в симфониях и сонатах всегда отличался большей подвижностью.

**Меренга.** Латиноамериканский танец доминиканского происхождения, принятый также в США. Двигаясь в двухдольном метре, танцующие подчеркивают первую долю прогулочным шагом, а на счет «два» делают движение вовнутрь прижатыми друг к другу коленями. Веселая, слегка синкопированная мелодия танца состоит из двух периодов по 16 тактов в каждом. Типичный меренга состоит из вступления (jaseo) и интерлюдий (jaleo).

**Мореска (мориско).** Пантомимический танец, по-видимому, мавританского происхождения, известный со времен раннего Средневековья. Танцовщики, в соответствии с сильно романтизированными представлениями о маврах, носили гротескные костюмы с колокольчиками у щиколотки; в музыке преобладали пунктирные ритмы и экзотические тембры. Часто лица одного или нескольких танцующих были выкрашены в черный цвет. В Европе танец распространялся в тех регионах, где имели место контакты между мусульманами и христианами. Европейская мореска берет

начало в Испании, где о ней упоминается уже в XV в. Мореской часто называли музыкально-танцевальную сцену и иногда финальную балетную сцену — как, например, в опере К. Монтеверди Орфей (1607). В Англии мореску (morrisdance) исполняли во время майских игр: здесь шесть танцоров образовывали два противостоящих ряда. Около 1900 г. в Англии наблюдалось возрождение морески, связанное с общим интересом к старинному искусству.

**Павана.** Открывавший балы танец XVI–XVII в. в., в двухдольном (иногда в трехдольном) размере, представлявший собой медленное, величавое шествие. Павана происходит из Испании, ее название связано со словом *pavo* («павлин»); возможно, павана является поздней формой бас-данса. В XVII в. за паваной обычно следовала быстрая, с прыжками, гальярда. В Италии и Германии синонимом паваны часто выступала падована (от названия итальянского города Падуи). Немецкие композиторы в период после 1600 г. (например, И. Г. Шейн) писали торжественные, пышные композиции, которые называли «паванами». Паваны сочиняли также английские мадригалисты У. Бёрд, Дж. Булль, О. Гиббонс и Дж. Дауленд; среди современных композиторов павану возродили М. Равель и Мортон Гулд.

**Паспье.** Живой французский танец XVII–XVIII в. в., возник в Северной Бретани. Для паспье характерны быстрый темп, размер 3/8 или 6/8; много движений, построенных на перекрещивании ног. Образцы паспье можно найти в сочинениях И. С. Баха, И. К. Ф. Фишера и в балетах венских композиторов XVIII в., а также во французской опере начала XVIII в.

**Полонез (польский).** Польский национальный танец в умеренном темпе, в размере 3/4. В отличие от других польских

народных танцев, мелодии которых поются, полонез всегда был инструментальным жанром. Происхождение танца обычно относят к эпохе, когда Генрих Валуа (будущий французский король Генрих III) был избран на польский трон (1573); польские придворные дамы при представлении королю образовывали процессию, которую сопровождала величественная музыка; такая процессия вошла в традицию и стала открывать все государственные церемонии, а само шествие переросло в танец. В результате тесных связей между Польшей и Саксонией (саксонский курфюрст Август стал королем Польши в 1697) полонез вошел в моду в Германии и оттуда распространился по всей Европе. Г. Ф. Гендель и И. С. Бах включали полонез в свои сюиты, В. А. Моцарт однажды использовал этот танец в фортепианной сонате; полонезы можно найти в творчестве Л. ван Бетховена, Ф. Шуберта, Ф. Листа, К. М. Вебера, Р. Вагнера. Но величайшим мастером полонеза был, конечно, Ф. Шопен.

**Полька.** Танец чешского происхождения, в быстром темпе, двудольном размере. Возник ок. 1830. Полька обычно начинается с сильной доли, и для ее ритма особенно характерна отрывистость. Танец быстро распространился из Чехии по всей Европе, с триумфальным успехом был принят в бальных залах Нью-Йорка. Б. Сметана ввел этот танец в профессиональную музыку, сочинив несколько известных фортепианных полек. Полька широко использована также в опере Сметаны *Проданная невеста* и опере Шванда-волынщик Яромира Вейнбергера. Польки писали А. Дворжак, Йозеф Лабичкий, И. Штраус и др.

**Редова (рядовая).** Чешский (и вообще славянский) танец крестьянского происхождения в умеренном темпе и трехдольном размере. В середине XIX в. он вошел в моду в парижских

танцевальных залах и оттуда распространился по Европе. Один из вариантов редовы исполняется на 2/4, как полька. Редова использована Римским-Корсаковым в опере-балете Млада.

**Ригодон.** Танец XVII–XVIII в. в., происхождением из французского Прованса, в быстром темпе и двудольном размере, с одной восьмой затакта. Ригодон как серьезный танец появляется в опере Глюка Ифигения в Тавриде (1779), а потом и в других операх; как комический танец ригодон присутствует в балетах и сюитах XVII в., в том числе у Ж. Б. Люлли, Андре Кампра и Ж. Ф. Рамо. Пёрселл сочинил свой ригодон уже в середине XVII в.; среди более поздних авторов ригодоны писали Э. Григ и М. Равель. В Испании ригодоном часто называют кадрили.

**Рил (англ. reel — «катушка»).** Старинный танец неясного происхождения, напоминающий норвежский халлинг и другие скандинавские танцы. Название связано с готическим словом *gull* — «смерч». В Шотландии рил обычно исполняется двумя парами, в Англии — тремя. Особенностью рила является круговой рисунок: танцующие располагаются лицом друг к другу и исполняют серию фигур, напоминающих по очертаниям восьмерку; для рила характерно также постоянное повторение движений и мелодии. Музыка состоит из восьмитактовых фраз, преимущественно в двудольном размере. В Америке наиболее распространен вариант рила под названием виргинский рил.

**Румба.** Современный кубинский танец афроамериканского происхождения. Румба исполняется в четырехдольном размере, причем ритмический рисунок изменяется чуть ли не в каждом такте; в целом же для ритмики румбы характерны синкопирование и повторы. В кабаках Гаваны румба часто исполняется под акком-

панемент ансамблей, использующих подручные материалы — например бутылки, ложки, горшки. Основная тема румбы обычно восьмитактовая, в ней преобладает ритмическое начало, в то время как текст и мелодия находятся на втором плане. Румба вошла в эстрадную американскую музыку ок. 1930 г.

**Сальтарелло.** Энергичный итальянский танец в быстром темпе, трехдольном, иногда двудольном размере. Название происходит от saltare — «прыгать». Сальтарелло был особенно распространен в XVI–XVII в. в., но в английских и итальянских рукописях он встречается уже в 14 в. В XVI в. сальтарелло исполнялся в паре с бас-дансом и пассамеццо (после них). Сегодня сальтарелло танцуют в Италии и Испании так же, как тарантеллу.

**Самба.** Бразильский танец в двудольном размере; в расширенном значении слово «самба» прилагается ко всем танцам бразильского происхождения. Существует два разных типа самбы: деревенская самба, для которой типично острое синкопирование, и городская самба в более сглаженном ритме. Самба кариока (saiôsa — одно из наименований жителя Рио-де-Жанейро) является стилизованным городским танцем. В профессиональную музыку самба была введена Э. Вила-Лобосом и Камарго Гуарньеро.

**Сарабанда.** Танец XVII–XVIII в. в. в медленном темпе, трехдольном размере. Название, возможно, происходит от персидского слова «сарбанд» — «лента, развевающаяся вокруг головы»; подобное название носили также песни определенного жанра. По мнению исследователей 20 в., сарабанда, вместе с чаконей, попала в Испанию из американских колоний. Первоначально это был озорной, буйный танец, но потом, попав во Францию в начале 17 в., сарабанда превратилась в танец медленный и важный. В операх

сарабанда обычно выступала как символ величия Испании. В сюитах Жака Шампньона де Шамбоньера, Иоганна Якоба Фробергера, И. С. Баха и Г. Ф. Генделя сарабанда помещается между курантой и жигой, создавая темповый контраст.

**Сегидилья.** Испанский танец в быстром темпе, трехдольном размере, возможно, происходящий из провинции Ламанча, откуда он впоследствии распространился в другие области Испании. Название означает «продолжение» и связано с тем, что за инструментальным разделом сегидильи следует раздел для голоса с аккомпанементом гитары и кастаньет. Вариантами сегидильи являются манчега, севильяна и мурсиана. Сегидилья манчега — оживленный, веселый танец; сегидилья болерас — более размеренная и сдержанная; сегидилья гитана («цыганская», иногда ее пишут – сигуирия (*siguiriya*) — танец медленный и чувствительный, с переменным размером (3/4 и 6/8). Шутливые поэтические куплеты сегидильи – коплас состоят каждая из четырех коротких строк, за которыми следует рефрен из трех строк — эстребильо. Наибольшей известностью пользуется сегидилья из оперы Бизе Кармен, хотя эта музыка и не является сегидильей в точном значении слова.

**Сицилиана.** Танец или основанная на нем музыкальная форма, происхождением из Южной Италии или из Сицилии. В ритмическом отношении сицилиана напоминает жигу; размер 12/8 или 6/8. Название «сицилиана» чаще применяется не к танцу, а к ариям *da saro* (с репризой). Среди самых известных — сицилиана из скрипичной сюиты соль минор И. С. Баха, а также ария «*Erbarme dich*» из его Стратей по Матфею.

**Танго.** Бальный танец свободного характера и умеренного темпа, в двудольном метре, исполняемый парами. Для танго характерен постоянный ритмический рисунок аккомпанемента, на фоне которого разворачивается прихотливо синкопированная мелодия. Аргентинское танго зародилось ок. 1900 в портовых кабачках и других развлекательных заведениях Буэнос-Айреса и прочих поселений, расположенных в устье Ла Платы. Население этих мест составляли выходцы из Вест-Индии и негры из Центральной Америки; отсюда следует, что танго имело своим предшественником более ранние и более примитивные танцы Вест-Индии, такие, как хабанера и тангано (от последнего танго могло заимствовать и свое название). Около 1910 танго стало любимым танцем аргентинского высшего общества, спустя десятилетие оно получило популярность в Европе, а также, в меньшей степени, в Северной Америке, — несмотря на возражения церковных деятелей и блюстителей нравственности, которые считали танго неприличным танцем. В Европе меланхолические мелодии и неторопливая элегантность танго, пришедшего в Старый Свет уже в облагороженном и стилизованном виде, сделали этот танец фаворитом всех танцевальных залов; в Северной Америке, однако, танго сохраняло свой экзотический колорит и исполнялось в основном профессионалами. В 1920-х годах европейские композиторы неоднократно использовали мотивы танго. Испанское (цыганское) танго — страстный сольный танец типа фламенко — исполняется главным образом испанскими цыганами и, по сути, имеет мало общего с описанным выше аргентинским танго, хотя и носит то же имя.

**Тарантелла.** Очень живой танец в размере 6/8; его название связано либо с городом Таранто в Южной Италии, либо с пауком

тарантулом, который встречается в этом районе. Легенда гласит, что укушенный тарантулом заболевает болезнью («тарантизм»), которую можно исцелить только безудержной пляской. Для музыки тарантеллы, во многом похожей на сальтарелло, типично движение сплошными триолями. Хорошо известные образцы тарантеллы в профессиональной музыке можно найти у Ф. Листа, Ф. Шопена, К. М. фон Вебера, Д. Обера; финал Итальянской симфонии Ф. Мендельсона также напоминает по стилю тарантеллу.

**Трепак.** Русский одиночный мужской танец в быстром темпе и двудольном размере. Широко известный пример – трепак из Щелкунчика Чайковского.

**Фанданго.** Испанский танец XVIII в. в размере 3/8, под характерный ритмический аккомпанемент кастаньет и гитары, возник в Южной Испании. Первоначально фанданго был вокально-танцевальной формой, с текстом любовного содержания. Варианты этого танца известны в Испании под разными именами (например, в Малаге фанданго называется малагеньей). Самый ранний образец использования танца в профессиональной музыке – балет Глюка Дон Жуан; эта мелодия процитирована В. А. Моцартом в Свадьбе Фигаро. Фанданго встречается в творчестве Р. Шумана, Н. А. Римского-Корсакова, И. Альбениса и Э. Гранадоса.

**Фарандола.** Французский танец в размере 6/8, возник в Провансе. Танцующие держат друг друга за руки, образуя цепочку, и, следуя за ведущим, движутся по улицам, исполняя самые разнообразные движения под аккомпанемент флейты и тамбурина. Примеры танца можно найти у Ш. Гуно в опере Мирейль, у Ж. Бизе в сюите из музыки к Арлезианке. Испанская фарандула – тоже народный танец, причем его название применялось к содержащим



танец дивертисментам, которые исполнялись между вторым и третьим актами испанской традиционной драмы.

**Фокстрот.** По происхождению быстрый танец в двудольном размере, исполнявшийся несколько медленнее, чем уан-степ, вслед за которым фокстрот и приобрел популярность в США ок. 1912 г. После Первой мировой войны, в связи с распространением в танцевальной музыке «джазового стиля», термин «фокстрот» стали относить к любой похожей на джаз танцевальной музыке в двудольном размере (кроме латиноамериканских танго и конги). В 1920-е годы были популярны разные, быстро сменявшие друг друга, виды фокстрота, среди которых можно выделить чарлстон и блэк-боттом. В начале 1930-х годов появился более спокойный слоу-фокс («медленный фокстрот»), но затем, примерно с 1936 г., все большей популярностью пользовался стиль свинг, с его страстной одержимостью танцем, когда танцующий ориентировался всего на несколько основных движений и практически имел полную свободу для импровизации. Очень простой медленный фокстрот оставался в ходу в течение 1960-х годов.

**Хабанера.** Кубинский танец (название — от столицы Кубы Гаваны) в двудольном размере, по ритму схожий с танго. Разница между хабанерой и танго — в темпе: хабанера вдвое быстрее танго. Хабанера появилась на Кубе благодаря испанскому композитору Себастьяну Ирадьеру, чья пьеса *El Arreglito*, опубликованная в 1840 с подзаголовком *Гаванская песня (Chanson havanaise)*, является первым известным образцом хабанеры. Эта мелодия была использована Жоржем Бизе для хабанеры в его опере *Кармен*. Другая известнейшая хабанера Ирадьера — *Голубка (La Paloma)*. Хабанеры писали также И. Альбенис, Э. Шабрие и К. Дебюсси.

**Хорнпайп.** Английский и шотландский танец, известный на протяжении 16–19 вв. и взявший свое имя от старинного духового инструмента, который сопровождал этот танец. Хорнпайп исполнялся в размерах 3/2 или 4/4 и имел характерный пунктирный ритм. Поскольку танец не требовал много места, он был популярен у матросов, которые плясали со сложенными руками и быстро двигая ногами, при прямом корпусе. Примеры музыки хорнпайпа, которая казалась «странной» авторам XVIII в., можно найти в сочинениях Г. Пёрселла и Г. Ф. Генделя. Самый ранний дошедший до нас образец – Хорнпайп для вирджинала, сочиненный Хью Астном (ум. ок. 1525).

**Чакона.** Испанский танец XVI–XVIII в. в., близкий к паскалье. По описаниям авторов XVI–XVII в. в., танец пришел в Испанию из Вест-Индии. В первоначальном виде чувственная и темпераментная, чакона в XVII в. превратилась в медленный величавый танец, в музыкальном отношении — с вариационным развитием на основе *basso ostinato*. В XVII–XVIII в. в. она часто становилась заключительной частью балета, включаемого в оперное представление, и исполнялась под музыку трехдольного размера. Как чисто инструментальная форма чакона представляет собой вариации на *basso ostinato*. Известнейшие образцы чаконы: финал партиты ре минор для скрипки соло И. С. Баха, в клавирных сюитах Генделя и в финалах опер Глюка Орфей и Ифигения в Авлиде.

**Чардаш.** Венгерский народный танец в двудольном размере, состоящий из двух контрастных частей — медленной меланхолической интродукции (*lass*) и собственно танца, быстрого и зажигательного (*frisska*). Известные образцы чардаша содержатся в Венгерских танцах Листа и Цыганских напевах Сарасате.

**Чарлстон (чарльстон).** Танец в характере быстрого фокстрота, возникший в городе Чарлстон (шт. Южная Каролина) и в ок. 1925 г. завоевавший танцевальные площадки всего мира. Танец отличается остро акцентированным ритмом, причем при исполнении танца особое ударение делается на синкопу. Танцующие производят резкие движения, поворачиваясь на подушечке стопы вовнутрь и вовне, причем исполняемые рискованные боковые па слегка похожи на старинную гальярд. Самыми ранними авторами чарлстона были североамериканские негры (Сесил Мак, Джеймс П. Джонсон и др.). Эрвин Шульгоф в своих Джазовых этюдах для фортепиано (*Etudes de Jazz*, 1927) ввел чарлстон в профессиональное музыкальное искусство.

**Ча-ча-ча.** Танец, использующий ритмическую структуру мамбо или румбы, впервые был исполнен Кубинским оркестром «Америка» в 1953 г. Основная тактовая схема –медленно, медленно, быстро, быстро, медленно и три последних ритмических доли, соответствующих слогам «ча-ча-ча». В первых записях танца на пластинки он назывался мамбой. Ритмический раздел постепенно разрастался, и танцовщики приспособились к новому медленному ритму, удваивая размер на счет 4 и 1 и заменив легкие движения бедер тремя па; по прошествии четырех лет первоначальная жесткость модели была преодолена, и три па стали исполнять с типично кубинским покачиванием бедер. Как и в большинстве латиноамериканских танцев, обаяние ча-ча-ча – не в замысловатости движений, а в их изяществе и естественности.

**Шоттиш (шотландский танец).** Танец XIX в., напоминающий польку. Происходит от шотландского кругового танца, который пользовался известностью в Германии. Иногда его путают

с экосезом (тоже шотландским танцем); сначала шоттиш имел размер  $3/4$ , а после 1800 г. —  $2/4$ .

**Эстампи (estampie), или эстампида.** Средневековая инструментальная форма и танец из Прованса. Средневековый автор Иоганнес де Грохео упоминает о стантипе — возможно, латинизированном названии эстампиды. Каждая стантипа состояла из ряда «точек» (puncti): каждый punctum (точка) — термин, заимствованный из риторики) состоял из двух частей с одинаковыми началами (apertum) и разными завершениями (clausum). Дополнением к стантипе, по Грохео, была дуктия (ductia), тоже состоявшая из «точек», под которую танцевали. Самый известный образец эстампи — Kalenda Maya Рамбауца де Вакейраса, очаровательная мелодия, заимствованная из более раннего эстампи. Поскольку большинство сохранившихся эстампи представляют собой танцевальные образцы, эстампи может считаться одним из главных танцев Средневековья.



*Учебное издание*

Составитель  
**Чурашов** Андрей Геннадьевич

## ШКОЛЬНЫЙ БАЛ: ОТ ПЕРВОКЛАССНИКА ДО ВЫПУСКНИКА

Ответственный редактор  
Е. Ю. Никитина  
Компьютерная верстка  
Я. А. Айрих

Подписано в печать 12.09.2025. Формат 60х84 1/16. Усл. печ. л. 10.11.  
Тираж 500 экз. Заказ \_\_\_\_\_

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования.  
454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 455.

Учебная типография Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, каб. 2.