



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>с. 3</b>
<b>1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.</b>	
1.1 Пояснительная записка.....	с.4-11
1.2 Цель и задачи программы.....	с. 12
1.3 Содержание программы.....	с. 13-21
1.4 Планируемые результаты.....	с. 22
<b>2. Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий</b>	
2.1 Календарно – учебный график.....	с. 23
2.2 Условия реализации программы.....	с. 24-25
2.3 Формы аттестации.....	с. 26-27
2.4 Оценочные материалы.....	с. 28
2.5 Методические материалы.....	с.29-33
2.6 Список литературы.....	с.34
<b>Приложения .....</b>	<b>с.35-53</b>

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бальная культура» (далее – Программа) художественной направленности предназначена для обучения учащихся - старшеклассников танцевальной программе и традициям балов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бальная культура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав и локальные акты МАОУ ДО «Беломорский ЦДО».

При составлении данной программы авторы пользовались следующими документами:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кадетский бал», автор неизвестен.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Губернаторский бал», автор Кукса О. А. (МБУ ДО «Центр развития детей и юношества» станции Петровской МО Славянский район)

Бал – это, прежде всего, место встречи и общения людей, это культурные манеры, танцы для души. Аристократизм, достоинство, честь, красота – вот первые слова, которые ассоциируются со словом бал. Важно бережно относиться к своей истории и помнить о рыцарском отношении к дамам. Данная программа способствует возрождению традиций проведения балов в России.

Бал отличается сохранением многих особенностей бального этикета и предполагает определённый дресс-код. Для кавалеров обязателен строгий костюм с галстуком или бабочкой, для дам – бальное или вечернее платье, и для тех, и для других необходимо иметь перчатки. На балу соблюдаются

особые правила поведения кавалеров и дам, культивируется галантность и изысканность манер в общении и поведении. У обучающихся развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Таким образом, органично сочетая в себе музыку, движение, социальное взаимодействие, Программа является эффективным средством физического, музыкального, этического и художественно - эстетического воспитания и развития обучающихся.

Основная особенность данной Программы состоит в том, что главный акцент делается на освоение бытовых, а не сценических видов хореографии. В отличие от аналогичных дополнительных образовательных программ по хореографии она нацелена не на повышение технического мастерства воспитанников, а на совершенствование художественно-эстетической базы, укрепление духовно-нравственного стержня посредством изучения истории, культуры, этики историко-бытовых и балльных танцев.

**Актуальность программы** состоит в необходимости обучения учащихся - старшеклассников танцевальным композициям и правилам общения на балах.

Данная Программа имеет широкие межпредметные связи. Непосредственная связь с музыкой прослеживается постоянно, так как дети танцуют под музыку и выражают ее характер танцем. Обучающиеся учатся уметь различать вступление и основную мелодию, осваивают понятия «ритм», «размер», «такт», «музыкальная фраза».

Программа включает обучение в основном на материале танцев XVII - XIX веков, как более простых и доступных по манере исполнения, так и таких как полонез, кадрили, полька и др. Каждый танец имеет свои исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране он родился, уклад и обычаи, характер и темперамент какого времени отразился в этом танце. То есть, изучая танец, учащиеся узнают исторические подробности о тех или иных народах, странах.

Терминология классического и народно-характерного танца сложилась в 17 веке во Франции, в Королевской академии танца. Постепенно эта танцевальная терминология стала общепризнанной во всем мире. Названия движений и поз звучат на французском языке. Законодателем моды в современных балльных танцах является Англия, поэтому часто названия фигур и шагов звучат на английском языке. Отсюда вытекает связь с изучением иностранных языков.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между занятиями по данной программе и физкультурой. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждое 5 занятие имеет конкретную цель – натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. В процессе занятий обучающиеся учатся осознанно распоряжаться своим телом, а регулярные занятия создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы.

Систематические занятия историко-бытовым танцем вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность.

Каждый танец имеет свой рисунок в пространстве, иногда несколько, то есть рисунок меняется, происходит анализ и сопоставление линий и форм, так танец связан с изобразительным искусством.

Данная программа является новой для нашего учреждения и вводится в учебный план учреждения впервые.

Педагогическая целесообразность программы объясняется необходимостью научить старшеклассников красиво двигаться и танцевать бытовые бальные танцы, что позволит им принять участие в Сретенском и Весеннем балах, а также украсить своим выступлением выпускные вечера.

И еще... В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, хореография решает еще немаловажную задачу - оздоровительно-коррекционную. Танец представляет собой действенное средство снятия напряжения и гармонизацию личности. С помощью танца можно адаптировать индивида к сложным условиям или ситуациям. Для детей всех возрастов занятия являются источником раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в своих силах, соматической стабилизацией и гармонизацией личности. Программа обеспечивает формирование умений танцевальной деятельности и совершенствование специальных хореографических навыков постановка корпуса, рук, ног, координация движения. И, как знать, может быть в дальнейшем со временем танец станет для учащихся эстетической ценностью, которая будет обогащать всю его дальнейшую жизнь.

**Уровень программы – стартовый.**

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 14-17 лет, т.е. старшеклассников. Именно в этом возрасте человек достаточно развит духовно и физически для восприятия как этических и эстетических норм танца, так и для изучения сложных танцевальных фигур и схем, требующих высокой координации движений и хорошей моторной памяти. В этом возрасте подросток начинает самостоятельно оценивать окружающий мир и принимать решения, именно в этом возрасте возрастает стремление человека к общению и самореализации. На программу принимаются и юноши, и девушки. Желательно, чтобы это были сформированные пары. Программа ориентирована на работу с обучающимися независимо от наличия у них специальных физических данных и хореографической подготовки. Главное - это желание заниматься бальными танцами. Количество обучающихся в группе: от 12 до 20 человек.

#### **Объем и срок освоения программы.**

Так как программа является экспериментальной, то она рассчитана на один учебный год. Занятия проводятся по 2 академических часа 1 раз в неделю. Общее количество часов – 50 часов.

### **Режим занятий.**

В соответствии с приложением №3 к СанПиН 2.4.4.3172-14 «Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования» продолжительность занятий с детьми старшего школьного возраста составляет 2-4 занятия в неделю, в нашем случае, это 2 занятия по 45 минут 1 раз в неделю с обязательным 10-минутным перерывом для отдыха детей и проветривания помещений после каждого часа занятий.

**Форма обучения** - очная. Занятия в объединении имеют практический характер и проходят в форме групповых занятий и при необходимости индивидуально.

Теоретические занятия включают в себя просмотр видеоматериалов по изучаемому танцу с последующим анализом и обсуждением. Практические занятия проводятся в зале, оборудованном зеркалами.

### **1.2. Цель программы**

В процессе обучения решаются **следующие задачи:**

*Обучающие:*

- познакомить с историей проведения балов;
- изучить основные элементы танцев разных эпох, составляющих программу бала;
- освоить манеру исполнения основных народно-бытовых танцев, которые исполняются на балах;
- познакомить обучающихся с танцевальной культурой различных исторических эпох;
- формировать навыки общей культуры и бального этикета.

*Развивающие:*

- развивать общую физическую подготовку обучающихся (координацию, выносливость, ловкость);
- развивать танцевальные данные (выворотность, гибкость, устойчивость, пластическую подвижность);
- развивать ритмичность, музыкальность, артистичность;
- развивать моторно-двигательную память, чувственно-образное мышление;
- развивать эстетическую культуру;
- развивать доброжелательный настрой для работы в коллективе, настраивая на внимательность друг к другу, взаимоуважение, взаимопомощь, чуткость и содружество.

*Воспитывающие:*

- воспитывать культуру поведения и общения на балах;
- воспитывать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно -тематический план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Из них		Контроль
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение
2	Культура бала	2	1	1	тест
<b>3.</b>	<b>Основные элементы историко-бытового танца</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
3.1	Постановка корпуса, плеч, головы. Позиции рук и ног.	2	1	1	
3.2	Поклоны и реверансы	2	1	1	Практ. работа
3.3.	Шаги	2	1	1	Практ. работа
<b>4.</b>	<b>Танцевальные композиции для бала</b>	<b>39</b>	<b>6.5</b>	<b>32.5</b>	
4.1	Полонез	3	0.5	2.5	Практические выступления
4.2	Па-де-Грас	3	0.5	2.5	
4.3	Вальс экосез	3	0.5	2.5	
4.4	Вальс знакомств	3	0.5	2.5	
4.5	Полька	3	0.5	2.5	
4.6	Испанский вальс	3	0.5	2.5	
4.7	Падеспань	3	0.5	2.5	
4.8	Танец 7/40	3	0.5	2.5	
4.9	Русская кадрили	3	0.5	2.5	
4.10	Сиртаки	3	0.5	2.5	
4.11	Шапелуаз	3	0.5	2.5	
4.12	Танец кикапо	3	0.5	2.5	
4.13	Романеска	3	0.5	2.5	
<b>5</b>	<b>Итоговый контроль-выступление на балу</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>Бал. Проведение мастер-классов</b>
	<b>Всего</b>	<b>50</b>	<b>11.5</b>	<b>38.5</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

### 1. Вводное занятие-2часа

*Теория:* знакомство с коллективом, рассказ об историко-бытовом танце, о его связи с народным танцем, обсуждение плана работы, беседу о правилах проведения занятий и технике безопасности.

*Практика:* Игры на балу. Разучивание правил игр на балу.

### 2. Культура бала

*Теория :* Основные правила общепринятого гражданского этикета: как представиться и представлять, как общаться с людьми, как вести себя в общественном месте, в театре, кафе, общественном транспорте и т.д. Изучение основных норм танцевальной этики. Роли партнеров в историческом танце. Связь танцевального этикета с правилами поведения в обществе и нормами этики. Принципы взаимодействия пар во время танца на балу. Как организован бал.

Исторический костюм 18-20 в.в. (по периодам его эволюции), отличительные черты и связь с особенностями историко-бытовых танцев рассматриваемого периода. Аксессуары. Карнавальные костюмы.

*Практика:* просмотр видеоматериала и изображений костюма с практикой и беседой.

### 3. Основные элементы историко-бытового танца.

*Теория:*3.1. Постановка корпуса, плеч, головы. Позиции рук и ног (в применении к историко-бытовому танцу).

Положение корпуса, плеч, головы: корпус необходимо держать прямо, плечи должны быть на одном уровне, голова чуть приподнята.

Позиции рук: в историко-бытовом танце приняты те же позиции, что и в классическом танце – I, II, III, а также применяется учебное положение: руки слегка отведены от корпуса, кисти продолжают линию рук.

Позиции ног: позиции ног в историко-бытовом танце приняты те же, что и в классическом танце – I, II, III, V, но менее выворотные. II и IV позиции чаще всего бывают проходящими, за исключением реверансов, где IV позиция фиксируется точно.

3.2. Поклоны и реверансы. Разучивается поклон и реверанс (см. Приложение № 2):

- в ритме вальса на четыре такта;
- в ритме полонеза на два такта;
- в ритме польки на два и один такт (книксен);
- в ритме Па-де-Граса на один такт.

3.3. Шаги: бытовой, танцевальный, скользящий, боковой подъемный. Линия танца. Ходы русского танца.

1. Бытовой шаг – естественный шаг с каблука на всю стопу.

2. Танцевальный шаг – мягкий, плавный шаг с носка на всю стопу.

3. Скользящий шаг (pas glisse) – плавное, слитное движение, без остановок в позициях.

При исполнении шагов положения рук, принятые в историко-бытовом танце: «за юбочку» у девушек; подготовительное положение рук и положение рук за спиной у юношей.

4. Ходы русского бального танца:

- русский ход вперед и назад (по линиям и по кругу);
- боковой ход (шаг с приставкой).

Шаги разучиваются по линиям, исполняются в основном по кругу, эту линию и принято условно называть линией танца. Направление против хода часовой стрелки считается направлением по линии танца. Воображаемый центр этой окружности также служит ориентиром при исполнении — положение лицом, спиной, правым или левым плечом к центру круга.

*Практика:* Позиции ног. Положениями рук дамы, кавалера, в паре в танцах XIX века. Поклоны и реверансы дамы и кавалера, приглашение на танец. Упражнения на ведение – подчинение в танце. Изучение элементов танцев: все формы *chasse*, *pasbalance*, вальс в три *pas*, вальс в два *pas*, элементы польки, элементы полонеза. Учебные композиции: историко-бытовых танцев: полонез (основной ход в паре по кругу променад, линии, колонна, фонтан) (11), фигурный вальс (10), вальс-империал (8) испанский вальс (10), вальс-котильон (6), падеграс (5), польки(9), кадрили (10), гавот (6), вальс-контрданс (6). Подготовка к Сретенскому балу. Сретенский бал.

#### **4. Танцевальные композиции для бала.**

*Теория:*

Изучение каждого танца начинается с теоретических познаний; истории возникновения, истории развития, знакомства с музыкальным сопровождением каждого танца и т.д., и только после того как воспитанники в полной мере прочувствовали атмосферу того времени, так называемую «душу» танца, можно приступать к практической части: изучение основных «па», отработка и закрепление полученных навыков. Разучиваются движения и рисунок танцевальных композиций, исполняемых на балу. Просматриваются видеофрагменты из к/ф, м/ф и выступлений различных клубов и коллективов.

##### 4.1. Полонез.

В Польше есть красивый обычай - любое значимое событие, будь то национальный праздник, школьный выпускной бал или международная встреча по футболу, открывать торжественным шествием танцевальных пар. Такое шествие называется полонез. Пары держат себя горделиво, подтянуты, шаг мягкий, скользящий. Музыка звучит удивительная. На третьей четверти каждого такта танцующие мягко приседают. Все это настраивает на праздничную волну, глаза радуются красивому зрелищу, душа вторит музыке.

Танец в форме шествия зародился в Польше в средневековье. Сами поляки называли его «пешим». В каждом воеводстве была своя манера исполнять «пеший» танец. К примеру, в Кракове танцующие пары не держались за руки, двигались строгим, напряженным шагом. На Кулябах шаг

был мягким, скользящим, медленным. В Силезии танцевали еще медленнее и исключительно строго. В XVII веке необычным танцем заинтересовались французские законодатели моды. Вскоре танец-шествие появился на танцевальных вечерах европейских столиц. С тех пор его стали называть «полонез» от слова «Полония» — латинское название Польши.

Полонез как танец остался в прошлом, но в функции торжественного шествия, открывающего праздники, сохранился до наших дней. Причем не только в Польше. В последние годы многие учебные заведения России ввели в программу очень нужный предмет — хореографию, где учат правильно двигаться, грамотно сочетать музыку и движения. Там же обучают красиво открывать торжественные мероприятия, то есть исполнять полонез. В самой же Польше — это своеобразная визитная карточка. Двигаться в ритме полонеза умеют практически все. Лучшая музыка написана для полонеза. Вспомним неувядающий, светлый и грустный полонез «Прощание с отчизной» польского композитора М.Огиньского.

*Практика:* Под музыку обучающиеся идут танцевальным шагом, с носка, не опуская голову, держа корпус подтянутым. Руки можно держать в учебном положении — у мальчиков: руки за спиной, на талии, одна кисть обхватывает запястье другой, локти в сторону; у девочек — первый, второй и третий пальцы легко держат край юбочки, локти округлены и повернуты немного вперед. Под ритм полонеза разучиваются пространственные перестроения из колонны в шеренги.

В профессиональной инструментальной музыке полонез появился в XVIII веке. Известны полонезы И. С. Баха и его сыновей, Генделя, Телемана, Моцарта, Бетховена, Шуберта, Вебера, Шумана и Листа.

Огромную роль жанр полонеза сыграл в формировании национальных черт польской профессиональной музыки, заняв важное место в творчестве предшественников и старших современников Шопена (Ю. Эльснер, К Курпиньский). Классические образцы создали такие композиторы, как М. Шимановская, Ф. Островский, М. Огиньский и др., но вершиной развития жанра являются полонезы Шопена.

Большой вклад в развитие жанра внесли русские композиторы. В частности, в России получили известность инструментальные и хоровые полонезы Ю. Козловского (один из них — «Гром победы раздавайся...», упоминаемый Пушкиным в «Дубровском», некоторое время исполнялся в качестве офицерского русского гимна). В дальнейшем жанр получил развитие в операх русских композиторов, являясь неременной принадлежностью «польских» сцен и картин аристократических балов («Иван Сусанин», «Борис Годунов», «Евгений Онегин», «Пиковая дама», «Пан воевода»).

«Прощание с отчизной» польского композитора М.Огиньского.

Примеры:

- Бах «Французская сюита» № 6; сюита № 2 для оркестра
- Моцарт Фп. соната Ре мажор, 2 часть
- Вебер «Блестящие полонезы» для фп.

— Эльснер Опера «Лешек Белый»: увертюра, ария-полонез; опера «Ягелло в Тенчине»: вокальный квартет и каватина Анны; оркестровые полонезы  
— Курпинский Оперы «Шарлатан, или Воскрешение мертвых», «Награда»; оркестровые полонезы

— Огиньский

— Чайковский Симфония № 3, финал; опера «Евгений Онегин»; балет «Спящая красавица»

<http://dancedancer.ru/index/polonez/0-80>

4.2. Вальс – экосез

[http://dancedancer.ru/index/vals\\_ekosez/0-66](http://dancedancer.ru/index/vals_ekosez/0-66)

[https://www.youtube.com/watch?v=jOVNw6lJc0c&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?v=jOVNw6lJc0c&feature=emb_rel_end)

**ЭКОСЕЗ** (экосез; франц. [dance] eossaise — «шотландский [танец]») — старинный шотландский народный танец, происходящий от контрданса. Отличительные черты — быстрый темп, размер 2/4, обычно в мажорном ладу. Музыкальная форма экосеза представляет собой две повторяющиеся 8- или 16-тактовые части.

Первоначально представлял собой танец серьезного характера в умеренном темпе, музыкальный размер 3/2, 3/4, в сопровождении волынки. В конце XVI века стал придворным танцем в Англии. В конце XVII века появился во Франции, затем под общим названием «англез» распространился во всей Европе, переродившись в быстрый, веселый, 2-дольный. В России при Петре I известен как «английский танец». Название «экосез» получил во Франции. Очень образно описывает танец К. Блазис: «Танец резвый и любимый важными англичанами. Двое танцующих тихонько подпрыгивают под живой ритм блестящего и хорошо кадансированного мотива. То подаются они вперед, то отступают, берутся за руки и кружатся под музыку, которая становится быстрее и быстрее, ноги танцующих двигаются с такой быстротой, что взор не в состоянии следить за их движением. Движения тела и рук грациозны и вместе с тем небрежно аккомпанируют движению ног. Позы танцующих привлекают к себе внимание живописца». Экосез — танец парно-групповой, основная схема — колонна и круги. Расцвет его относится к 1-й трети XIX века; с того же времени жанр использовали в своем творчестве различные композиторы. После 1833 г. экосез исчезает, перерождаясь в шотландскую польку.

**Примеры:**

— **Бетховен** 6 экосезов для фп., 1823; два экосеза для фп., 1825; экосез для военного оркестра, 1810

— **Шуберт** Более 90 фп. экосезов

— **Шопен** Три экосеза для фп. соч. 72, 1830

— **Вебер**

— **Чайковский** «Евгений Онегин»

4.3. «Па-де-Грас» <https://trclips.com/video/PQyXRa7ixYA/падеграс.html>

*Теория:* Этот танец, не смотря на французское название, родился в России в конце 19 века. Авторы использовали в его основе музыкальные формы

старинного гавота, желая придать им более современный вид. Танец – по своей натуре очень торжественный и грациозный, при его изучении воспитанники с первого дня осваивают такое понятие, как осанка, постановка корпуса и грация.

Комбинация шагов сначала разучивается по одному (соло). Потом в паре. Само название диктует грациозный характер танца. Движения его неторопливы, все остановки фиксируются, поэтому каждое па должно быть отточено. Следует обратить внимание на плавность перехода от движения к движению, на неторопливые переводы рук. Партнерам следует быть внимательными друг к другу при перемене положения в паре.

#### 4.4. Полька

*Теория:* Нам кажется, что полька – исконно польский танец. Однако нет. В ее основе лежит народный чешский танец. По-чешски «пулка» - значит половина. Главное движение танца, который издавна танцевали в Чехии, полушаги. Отсюда и название – полька.

Летом 1835 года чешский педагог Йозеф Неруда, находясь в сельской местности, увидел танцующую девушку. Его покорили обаяние молодости, красота музыки, легкость движений. Он знал, что этот танец очень популярен, его танцуют во всех деревнях. «Почему же его не исполняют на балах, в театрах?» — задумался Неруда. Вернувшись в столицу, педагог записал мелодию, движения понравившегося танца и вскоре представил его на суд специалистов. Так родилась полька.

Новый танец стали охотно исполнять на балах в Праге, Вене, Париже. Вскоре его танцевала вся Европа. На какое-то время наступил настоящий бум — увлечение полькой охватило все слои населения, ее танцевали в любую свободную минуту. А если не танцевали, то напевали ее мелодии, весело пританцовывая. Новый танец покорила своей демократичностью, легкостью, простором для импровизации. После сложных салонных танцев полька была как глоток свежего воздуха. Середина XIX века считается временем расцвета польки. В те годы по популярности она опережала даже его величество вальс. В моду вошла одежда «а-ля полька», появились украшения в стиле польки, до наших дней сохранилась прическа, которая так и называется— «полька». Лучшие композиторы писали музыку для этого популярного танца.

*Практика:* подготовительное упражнение на «затактовый подскок»; - рас польки с продвижением вперед; - галоп соло и в паре по I прямой позиции; - простейшие комбинации в паре. Разучивание композиции танца «Берлинская полька».

#### 4.5. Испанский вальс

[http://dancedancer.ru/index/ispanskij\\_vals/0-27](http://dancedancer.ru/index/ispanskij_vals/0-27)

Танец на неограниченное количество пар, стоящих в общем круге  
Схема танца: Исходное положение – открытые пары лицом в круг, держась за руки - формируют общий круг.

[http://dancedancer.ru/index/pa\\_de\\_span\\_video/0-96](http://dancedancer.ru/index/pa_de_span_video/0-96)

(от франц. pas d'Espagne), парный бальный танец установленной композиции, умеренно быстрого темпа, муз. размер 3/4. В течение

нескольких десятилетий, танец созданный в 1898 г. артистом Большого театра, русским хореографом А. А. Царманом, был одним из самых любимых российских танцев. Построен на простых элементах испанского танца.

#### 4.6. Танец 7/40

Источник: <https://fishki.net/3072047-pochemu-tanec-nazyvaetsja-740.html>

Этот танец, возможно, является одним из самых известных среди еврейских, а в его наименовании присутствуют цифры. Давайте узнаем, по какой причине танец называется 7:40 и как его обычно исполняют. Многие бывшие граждане СССР прекрасно знают песню, в которой содержатся точно такие же цифры. Ее нередко исполняли на свадьбах, именинах и прочих увеселительных мероприятиях. Настоящего автора этой мелодии сегодня трудно назвать. Считается, что она появилась в конце 19 века. В начале 20-го ее выпустили грампластинкой как отдельную инструментальную композицию. В нашей стране песня «7:40» известна по варианту, который исполнил шансонье Аркадий Северный. По некоторым версиям, в ней есть намеки на религиозность (40 дней, 40 лет Моисей водил евреев по пустыне и т.д.), но на самом деле это не так. Эксперты выдвигают разные версии, по какой причине мелодия и песня получили такое название. Многие единодушно сходятся во мнении, что в тексте речь идет об Одессе. И вот почему. Говорят, что именно в 7:40 на вокзал этого города из Бендер приезжал поезд с евреями из окрестных поселений. Люди этой национальности, по одному из законов, не могли жить в крупных городах. Поэтому каждый вечер они возвращались назад. В песне поется именно о прибытии данного поезда. Считается, что евреи в ожидании его грелись на перроне, пританцовывая под незатейливую мелодию, которую затем связали с цифрами. По другой версии, в песне поется не о поезде, а о паровом трамвае, который курсировал по Одессе в конце 19 века. А главным героем композиции является бельгийский промышленник Раймонд Легоде, строивший городскую трамвайную линию. Это он «выйдет из вагона» с «роскошным котелком» и с глазами, которые «горят одесским огоньком». 7:40 – это точное время, когда трамвай впервые выехал на линию. Еще одна версия говорит о том, что название могло произойти от еврейского праздника Симхат Тора. Люди просто неверно перефразировали его по-русски, глядя на веселых соседей.

Основой 7:40 являются движения еврейского национального танца фрейлехс. Он довольно прост: люди становятся в круг или линию, берутся за руки либо кладут их друг другу на плечи, после чего танцуют в хороводе. Они могут двигаться, извиваясь, влево или вправо. Искусные танцоры выходят в середину круга. Количество участников не ограничено: чем больше, тем лучше. У танца нет постоянного темпа. Если в кругу много пожилых, 7:40 исполняют медленнее. При этом у танца есть свои табу. По еврейской традиции, он делится на мужской и женский. Мужчина не имеет права дотрагиваться до женщины, если та не является его матерью, женой или дочерью. На семейных торжествах по этой причине зал могут делить на две

половины по гендерному признаку. Конечно, муж может зажечь со своей женой у всех на глазах, но это не принято делать публично.

#### 4.8.Кадриль.

*Теория:* Кадриль. В известной песне «Кадриль» этот танец называют старинным и вечным. Имеется в виду та огромная популярность, которую имела кадриль в России в начале XX века. Вряд ли можно назвать другой танец, который исполняли бы у нас с таким упоением всем обществом — от аристократов до крестьян, по всей необъятной стране. В каждой местности со временем выработался свой, особый стиль этого танца. Была кадриль московская, владимирская, рязанская, волжская, уральская.

Движения кадрили — живые и лиричные — очень гармонировали с характером русского народа. Можно предположить, что и родился он в России. Однако это не так. Родина кадрили — Франция.

В переводе с французского «кадриль» — значит «четыреугольник». По правилам создателей кадрили, в танце участвуют четыре пары, которые становятся напротив друг друга, образуя квадрат. Танец содержит несколько довольно своеобразных фигур, которые исполняются по очереди. При этом пары тоже вступают в танец поочередно, каждая исполняет свою танцевальную фигуру. Так было в XVII—XIX веках, когда исполнение балльных танцев строго регламентировалось. Попав в Россию, танец претерпел серьезные изменения и к началу XX века стал истинно русским массовым танцем. Именно у нас, в России, пары могут исполнять такие фигуры, как «кадрильный ход с притопом». Это когда пары, держась за руки, особым кадрильным стилем делают несколько шагов вперед, затем назад и в конце каждого движения притопывают подушечкой ноги.

*Практика:* «Кадрильный ход с фликом» — движения вперед-назад со скольжением подошвой по полу. «Кадрильный ход с коленцами» исполняется в той же манере, как все «ходы», в конце движения — легкое приседание на одну ногу, голова и туловище подаются вперед. «Припляс» — пары, стоя лицом друг к другу и держась одной рукой, сближаются и удаляются. «Дробушка» — ударить каблуком одной ноги рядом с другой.

#### 4.9. Сиртаки

<http://dancedancer.ru/index/sirtaki/0-94>

В основу танца Сиртаки легли движения народного греческого танца с одноименным названием. Танец Сиртаки танцуется в общем кругу. Существует множество вариантов исполнения данного танца. Приведенная вариация рекомендуется к изучению как наиболее простая и удобная к исполнению в кругу.

Музыкальный размер 4/4. Вариация занимает 8 тактов для исполнения их в медленной части танца и 3/2 такта (6 счетов) для исполнения их в быстрой части танца.

#### 4.10. Шапелуаз

<https://ok.ru/group/52952701272162/topic/69726880249186>

Народный танец, известный по всей Европе. Известен под именами Chaperloise (Франция. По названию деревни Шпель-де-Буа, где этот танец показали на фестивале), Aleman'smarsj (в Швеции), Жига (в Бельгии), AllAmericanPromenade и другими.

Танцуется под музыку на 4/4

Записан [Sirano](#) по материалам [Википедии](#), сайта [texas-dancing.com](http://texas-dancing.com) и [другим](#)

#### 4.11. Кикапо

Кикапо-финская полька (есть у нас в группе «Бал. Беломорский ЦДО»)

[http://dancedancer.ru/index/kikapo\\_opisanie/0-97](http://dancedancer.ru/index/kikapo_opisanie/0-97)

#### 4.12. Романеска

[http://dancedancer.ru/index/romaneska\\_opisanik/0-108](http://dancedancer.ru/index/romaneska_opisanik/0-108)

Старинный итальянский народный танец, исполняемый в быстром темпе.

Романеска была в большом употреблении в XVI столетии.

«Дружба» - pasglisse, releve вправо и влево; - подача рук в паре; - за две руки, стоя лицом к лицу; - за одну руку, стоя лицом к лицу. Разучивание перехода от одного партнера к другому.

Судя по отзыву музыкального писателя Преториуса (1668), этот танец отличался не только веселым, но неистовым и даже неприличным характером. Преториус называет его дьявольским изобретением.

### **5. Итоговый контроль- выступление на балу.**

#### 1.4. Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся должны знать:

- историю происхождения танцев;
- стили и манеры исполнения танцев тех или иных эпох;
- правила бального этикета;
- историю бального костюма.

Должны уметь:

- танцевать изученные танцы самостоятельно;
- вести себя этически правильно, тактично.
- танцевать соло, в паре и ансамбле танцы программы Сретенского бала.

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарно – учебный график

Продолжительность обучения по программе «Бальная культура» - 1учебный год, 48 часов.

Начало учебных занятий - 16.11.2020 г. Конец учебных занятий - 31.05.2021 г.

Год обучения	Ноябрь		Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			май			часов по ДООП									
	16-21	23-28	01-05	07-12	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-02	03-09	10-16	17-24	всего	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
Учебные недели	1	2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25			
1 год обучения	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50	11.5	38.5

аттестация, контроль

учебные дни

каникулы



## 2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения практических занятий необходимо:

1. Музыкальный зал, оборудованный:

- деревянным полом,
- зеркалами,
- хорошей вентиляцией,
- хорошим освещением.

Для проведения теоретических занятий необходима:

1. Проекционная или компьютерная техника для просмотра видеоматериалов.
2. Набор фонограмм для занятий.
3. Устройство для воспроизведения фонограмм.

Для обучающихся необходима:

Для девушек- танцевальная обувь на небольшом каблучке.

Для юношей –туфли.

**Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

**Кадровое обеспечение** – целесообразно перечислить педагогов, занятых в реализации программы, охарактеризовать их профессионализм, квалификацию, критерии отбора.

1. Специальная форма и обувь для воспитанников.
2. Магнитофон и CD-диски с записями музыкального обеспечения.
3. Наличие учебных пособий для воспитанников.
4. Наличие учебных пособий для педагога.
5. Наличие художественных и документальных фильмов о хореографии.
6. Методическое пособие

### 2.3. Формы аттестации

Программа «Бальная культура» предусматривает текущий контроль успеваемости. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени на каждом занятии посредством наблюдения за учебно-тренировочной работой, за практическим исполнением танцев разных эпох.

Промежуточный контроль осуществляется в форме участия на Сретенском балу. На балу обучающиеся демонстрируют:

- владение техникой, стилем и манерой исполнения танца;
- знание композиций танцев;
- культуру общения в танце и галантное поведение.

Итогом изучения программы является выступление обучающихся на линейке 25 мая и выпускных вечерах.

### 2.4. Оценочные материалы

#### ПЕРЕЧЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№	Критерии	Показатели	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1.	Теоретические знания, предусмотренные программой	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	знает историю возникновения танца, страну, где он появился, время, традиции, особенности костюма и этикета	5
			возможно допущение незначительных ошибок в сведениях об истории возникновения танца, стране, где он появился, времени, традициях, особенностях костюма и этикета	4
			имеет отрывочные сведения об истории возникновения танца, стране, где он появился, времени, традициях, особенностях костюма и этикета	2-3
			знает только название танца	1
2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	специальные термины понимает и употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	5
			допускает ошибки в употреблении специальных терминов	3-4
			сочетает специальную терминологию с бытовой	2
			избегает употребления специальных терминов	1
3	Практические	Соответствие	методически правильное исполнение	5

умения и навыки, предусмотренные программой	практических умений и навыков программным требованиям	учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала	
		возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое	4
		исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение	3
		испытывает серьезные затруднения при исполнении танцевальной композиции; делает много ошибок.	2
		не справляется с исполнением движений, не знает рисунка танцевальной композиции	1

## 2.5. Методические материалы

Занятия по данной программе могут проводиться в танцевальном или спортивном зале. Наличие специальных станков в зале не обязательно, но желательно. Хорошо, чтобы одна из стен зала была оборудована зеркалами, но при этом педагогу следует во время занятий периодически менять направление движения учащихся с тем, чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущения. Постоянные занятия лицом к зеркалу не дадут возможности почувствовать своё тело и мышцы, а впоследствии затруднят ориентацию при выступлении на сценической площадке.

Обучение танцевальным движениям происходит путём практического показа и словесных объяснений. Педагогу необходимо чётко определить баланс в сочетании двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовут скуку на занятии. В тоже время, нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Разучивая движения, отрабатывая технологию исполнения, надо обращать внимание на каждый его элемент, тогда в коре головного мозга создаются наилучшие условия для образования и совершенствования условных рефлексов, и, следовательно, ускоряется формирование пластических стереотипов. Акцентирование внимания на ошибках по тем же принципам создаёт условия для быстрого их исправления через понимание сущности выполняемых движений, через ощущения. Поэтому, чем больше число танцевальных движений и их комбинаций освоено, тем лучше развиты двигательный анализатор и мышечная память. Это значительно расширяет возможности организма переключаться с одной мышечной деятельности на другую. Даже самый несложный танец состоит из нескольких комбинаций движений, и танцующий должен мгновенно переключаться с одного движения на другое, меняя размер шага, темпоритм,

скорость, меняя сами движения в другом рисунке, ракурсе, ориентируясь в пространстве сценической площадки.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки. Исходя из этого, занятия надо составлять так, чтобы объем мышц нарастал пропорционально, не деформируя контуры ног и тела. Повторяемость движений должна быть умеренной и не слишком однообразной. Не следует требовать полной выворотности ног от учащихся, если только она не является природной особенностью ребенка.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

Преподавание историко-бытового танца заключается в его поэтапном освоении, которое включает ознакомление с историей возникновения и ходом развития техники историко-бытового танца, практической работой на середине зала, работой над этюдами и освоении методики танцевальных движений.

### **Структура занятия.**

Каждое практическое занятие включает в себя вводную, основную и заключительную часть.

Вводная часть включает в себя построение по линиям или в круг, создание настроения. Далее выполняются реверансы и поклоны, упражнения для разминки, укрепления мышц стопы, спины, пресса, для развития координации движений.

Основная часть – это учебно-тренировочная работа, которая проводится в следующей последовательности:

- Исторические сведения о танце;
- Характерные особенности музыки;
- Разучивание элементов танца;
- Позы, переходы;
- Разучивание рисунка танца;
- Повторение;
- Закрепление.

В заключительной части подводятся итоги занятия и исполняются реверансы и поклоны.

Очень важно, чтобы на занятиях соблюдался дресс-код: для обучающихся необходима танцевальная обувь на небольшом каблучке, а для девушек - юбка средней длины.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроением.

Занятия выдвигают следующие задачи:

1. Научить ритмично двигаться с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише).
2. Переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу.
3. Отличать в движении тембр (сильную долю такта, простейший ритмический рисунок в хлопках).
4. Менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой и музыкальными фразами.
5. Согласовывать с музыкой следующие движения: ходить легко, ритмично, бегать быстро, с высоким подниманием ног, скакать с ноги на ногу, пружинить на ногах, передавать игровые образы различного характера, строить самостоятельно ровный круг, расходится из пар в разные стороны.
6. В танцевальных движениях поочередно выбрасывать ноги вперед на прыжках.
7. Желать шаг всей ступней на месте, при кружении, приставной шаг с приседаниями.
8. Плавно опускать и поднимать руки вперед и в сторону.
9. Двигаться в парах, отходить спиной от пары.

Таким образом, на занятиях учащиеся приобретают музыкальные и ритмические навыки и навыки выразительного движения, учатся перед выполнением движений под музыку правильно занять исходное положение, соблюдать координацию движений, следить за осанкой. Развивают свои мышцы и гибкость тела. Программа ставит своей целью научить учащегося передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движений под музыку. Благодаря занятиям учащиеся учатся правильно и красиво двигаться, развиваются их музыкальные способности.

Танцы помогают научить и углубить представления об этикете (где ступить, как поклониться и т.д.), об этичности поведения (что позволительно, а что недопустимо с моральной точки зрения, где грань между добром и злом). Они обостряют чутье, восприятие прекрасного в точности и грации движений, хореографической слаженности.

## 2.6. Информационные ресурсы

### Для учащихся:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». М., Рольф, 1999.
2. Васильева Т.К. «Секрет танца». Санкт-Петербург, 1999.
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов – на – Дону: «Феникс», 2003.
4. Карп П.М. Младшая муза. М.: Современник, 1997.

### Для педагога:

1. Астахова Н. (ред.) Правила вежливости и светского этикета. М.: Белый город, 2007. — 272 с.
2. Блок Л. Д. Классический танец. История и современность. – М., 2002. – 550 с.
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М – Л.: Искусство, 2000. – 400 с.
4. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец: Учеб. пособие – М.: «Гитис», 2005. – 387 с.
5. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. М.: Театралис, 2004.
6. Воронина И. Историко-бытовой танец. Учебное пособие. – М.: Искусство, 1980. – 128 с.
7. Захарова О.Ю. Бальная эпоха первой половины XIX века. Героям 1812 года посвящается. – М. ЗАО Центрполиграф, 2012. – 271 с.
8. Захарова О.Ю. Русский бал XVIII - начала XX века. Танцы, костюмы, символика. М.: Центрполиграф, 2010. - 448 с.
9. Ивановский Н.П. Бальный танец XVI-XIX в. Л.: Искусство, 1948. — 9 с.
10. Крупкина Э., Воронин И. (Сост.) Музыкальная хрестоматия для уроков историко-бытового танца. М.: Музыка, 1980, — 114 с.
11. Лотман Ю.М. Беседы о русской культуре: Быт и традиции русского дворянства (XVIII – XIX вв.). – 2-е изд., доп. – СПб.: Искусство-СПб, 1999. – 412 с.
12. Комиссаржевский Ф.Ф. История костюма. – Минск: Современная литература, 2000. – 494 с.

### Интернет-ресурсы

#### Описание танцев:

1. Па-де-Грас [Электронный ресурс] <http://mirrorland.rpg.ru/pas-de-grace-padegras-istoriya-tantsa.html>
2. Полька [Электронный ресурс] [http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya\\_tantsa\\_polka-2459](http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya_tantsa_polka-2459)
3. Полонез (Электронный ресурс) [http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya\\_tantsa\\_polonez-2490](http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya_tantsa_polonez-2490)
- Испанский вальс [Электронный ресурс] <http://dance123.ru/ispanskij-vals> (Дата обращения: 20.06.2018).
4. Мазурка. [Электронный ресурс] <http://dance123.ru/mazurka> (Дата обращения: 20.06.2018).
5. Менуэт [Электронный ресурс] <http://dance123.ru/menuet> (Дата обращения: 20.06.2018).
6. Гавот [Электронный ресурс] <http://dance123.ru/gavot> (Дата обращения: 20.06.2018).
7. Кадриль [франц. Quadrilles – квадраты] [Электронный ресурс] <http://dance123.ru/kadril> (Дата обращения: 20.06.2018)

## ОПИСАНИЕ ПОКЛОНОВ

Реверансы и поклоны могут выполняться на музыку менуэта, вальса, гавота. При исполнении реверанса на музыкальный размер 3/4 движение занимает четыре такта, на 4/4 — один или два такта.

### Реверанс дамы.

Исходное положение: ноги в III позиции (правая нога впереди), руки в учебном положении, голова прямо.

Затактом небольшое plié. 1

1-й такт. Шаг правой ногой на II позицию, носок левой ноги вытянут, голова прямо. 2-й такт. Левая нога через I позицию скользит назад в IV позицию. Корпус поворачивается на croise. Тяжесть корпуса постепенно переносится с правой на левую ногу. Колени немного согнуты. Голова наклонена вниз, спина прямая.

3-й такт. Колени выпрямляются, правая нога вытянута вперед на croise. Голова поднимается и поворачивается направо.

4-й такт. Правая нога мягко подтягивается к левой вперед в III позицию, epaulementcroise.

На последнюю восьмую такта небольшое plié, и движение повторяется с другой ноги.

### Поклон кавалера.

Исходное положение: ноги в I позиции. Руки во 2-м учебном положении: опущены вдоль корпуса, ладонями к себе, кисти и локти слегка отведены от корпуса.

1-й такт. Шаг правой ногой на II позицию, носок левой ноги вытянут, голова прямо.

2-й такт. Левая нога подтягивается к правой в I позицию.

3-й такт. Голова медленно наклоняется вниз. Корпус прямой.

4-й такт. Голова спокойно поднимается. Движение повторяется с другой ноги.

## **Реверансы и поклоны выполняются в начале и в конце урока.**

### *1. Поклоны и реверансы XV–XVI вв.*

#### **Поклон кавалера**

Исходное положение: I позиция. Музыкальный размер. 2/4.

1-такт. Шаг правой ногой вправо, правая рука открывается на уровне плеча, кисть открыта.

2-такт. Правая рука сгибается в локте, поднимаясь к борту шляпы. Взяв шляпу за борт, кавалер слегка приподнимает ее вверх, одновременно левая нога приближается к правой сзади, упираясь носком в пол.

3-такт. Левая нога делает шаг назад в IV позицию. Тяжесть переносится на левую ногу. Правая нога вытянута вперед в IV позицию. Корпус склоняется, правая рука, в которой находится шляпа, проводится впереди корпуса.

4-такт. Выпрямление корпуса: правая рука отводится в сторону на уровне плеча. Выдерживается поза. Левая рука лежит на эфесе шпаги. Шляпа повернута наружной стороной к тому, кому делается поклон.

## Реверанс дамы

Исходное положение: I позиция. Музыкальный размер. 2/4.

1-такт. Шаг правой ногой вправо.

2-такт. Левая нога через I невыворотную позицию проводится назад в IV позицию. 3-такт. Глубокое приседание, голова почти не склоняется. Глаза опущены.

4-такт. Выпрямление колен. Правая нога подтягивается к левой в I позиции.

## 2. Реверанс и поклон XVII века.

В XVII веке поклоны и реверансы исполняются более утонченно и музыкально. Реверансы и поклоны начинались с IV и заканчивались III позицией. Кисти рук часто отводились от корпуса.

Первая четверть такта – plié на обе ноги в III позиции, легкий наклон головы. Вторая четверть – шаг левой ногой назад в IV позицию.

Третья четверть – выпрямление корпуса.

Изысканный рисунок рук венчал основные позы танца. Он приобрел особое значение в самом популярном танце того времени – менуэте, где изящные движения рук, утонченные поклоны и реверансы придавали всему танцу необычайную галантность.

## 3. Реверансы XVIII века

Реверанс вперед

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

Первая четверть – правая нога глиссирует вперед в IV позицию.

Вторая четверть – plié на левую ногу; голова и корпус легко склоняются вперед.

Третья четверть – выпрямление корпуса, руки отведены от корпуса, кисть слегка приподнята вверх.

Реверанс вправо

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

Первая четверть – шаг правой ногой вправо, тяжесть корпуса переносится на правую ногу.

Вторая четверть – левая нога подтягивается назад к щиколотке правой ноги и сейчас же в IV позицию на plié.

Третья четверть – выпрямление корпуса.

Реверанс влево исполняется так же.

Схема мужского реверанса точно такая же, как и женского, но дамский реверанс более глубокий и сама манера исполнения его подчеркнута изысканная.

## 4. Поклон и реверанс XIX века.

Поклон кавалера

«раз» – шаг правой ногой в сторону,

«два» – левая нога, скользя, подтягивается к правой в I позицию,

«три» – спокойно наклоняется голова,

«четыре» – выпрямление головы.

Реверанс дамы

«раз» – pasdegage правой ногой во вторую позицию,

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

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

«четыре» – правая нога, скользя, подтягивается к левой в III позицию

*Приложение № 3*

## **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ БАЛА**

### **1. Требования к участникам Сретенского бала (юношам):**

- юноши должны быть в темном вечернем костюме (желательный цвет костюма - черный, но допускаются очень темные тона серого, синего и коричневого цветов);
- белая (однотонная светлая) рубашка с длинным рукавом;
- бабочка однотонная темного цвета;
- танцевальная обувь (допускаются модельные туфли без металлических набоек). Сапоги допускаются исключительно как элемент военной формы;
- прическа: аккуратная стрижка или аккуратно уложенные волосы.

### **2. Требования к участникам Сретенского бала (девушкам):**

- платье в пол (до щиколоток и ниже), бальное или вечернее;
- перчатки (в зависимости от длины рукава - так, чтобы рука была максимально скрыта);
- танцевальная обувь с небольшим каблуком;
- волосы должны быть убраны в прическу;
- допустимо использование накидок, болеро или боа, вееров, клатчей, украшений, диадем, цветов в прическу.

## БАЛЬНЫЙ ЭТИКЕТ

Без перчаток на бал появляться нельзя. Если вы замечаете, что они часто рвутся, то берите с собой вторую пару.

Будьте вежливыми и предупредительными, внимательными и галантными. Если вы не знаете, как себя вести, то представьте, что перед вами король или королева, и всё получится само собой.

Если дама подходит к сидящим, то кавалеры встают и не садятся до тех пор, пока дама не отходит или не садится.

Перед дамой необходимо открыть двери и пропустить её вперёд.

Незнакомый человек должен быть вам представлен общим знакомым.

Молодой человек, как и девушка, принимая приглашение на бал, берёт вместе с тем на себя обязательство танцевать. В случае недостатка в кавалерах или дамах обязанность танцевать падает на каждого. Выказывать неудовольствие или дать заметить, что танцуешь по необходимости, крайне неприлично.

На балу ни на минуту не забывайте, что выражение лица должно быть веселым и любезным.

На танцы можно приглашать заранее (в том числе и на балу).

Главный в танцевальном зале - распорядитель бала. Его нужно слушаться беспрекословно, не спорить с ним и не устраивать скандалов. Распорядитель отвечает за порядок в зале.

Кавалерам следует ухаживать за дамами, развлекать их разговорами. Разговоры должны происходить негромко и не затрагивать сложных или серьезных тем.

Дамам не следует злословить, напротив, надо вести себя приятно, мило и доброжелательно. Дамам следует передвигаться бесшумно и оставлять впечатление мягких шагов феи.

Громкий смех, шумная ссора, грубые слова, нескромные взгляды, в общем, всё, что расходится с законами красоты, должно быть избегнуто с особым тщанием. Поведение дамы по отношению к кавалеру должно быть всегда размеренным и скромным, но дамы не должны отказывать кавалерам, пригласившим их на танец.

Вообще на балу следует держать себя скромно, танцевать грациозно и соблюдать приличия.

## Этикет для дам

Милые дамы! Ваше присутствие на балу - уже само по себе прекрасное украшение праздника!

Но как драгоценный камень требует огранки, так и посещение бала предусматривает знание светских манер.

### Приглашение на танец

Если вас пригласил кавалер на танец заранее, то вы должны поблагодарить реверансом и запомнить танец. Лучше записать в бальную книжечку, а не полагаться на девичью память.

Если вы приглашены на танец, который будет совсем скоро, то не удаляйтесь от бальной залы, чтобы кавалер не бегал и вас не искал.

Если вы отказали одному кавалеру, то вы не имеете права танцевать этот танец с другим. Это кокетство самого дурного тона (Это не касается случаев, если вы уже на этот танец были приглашены другим кавалером).

Если вас приглашают сразу два кавалера на один танец, то можно прибегнуть к небольшой лжи и сказать, что один из них пригласил вас раньше. А лучше отказаться от танца, сославшись на усталость.

Если вы случайно обещали двум кавалерам один танец, то опять же сошлитесь на усталость и откажитесь его танцевать.

Если вы обещали танец, но забыли про это, то вы обязаны пообещать пострадавшему кавалеру любой другой танец на его усмотрение.

Если вы замечаете, что один кавалер приглашает вас слишком часто, то поблагодарите и откажитесь с некоторой холодностью или деликатно посоветуйте ему обратить внимание на других дам.

### Во время танца

После реверанса кавалеру коснитесь предложенной руки только пальчиками. Не надо на нее опираться всем весом.

На все поклоны кавалера отвечайте реверансами.

Смотрите на кавалера, поддерживайте светский разговор.

Старайтесь сгладить или не заметить ошибок партнера, не падайте в обморок, если сами ошиблись.

Даме надлежит держаться с достоинством, танцевать с поднятым взглядом. Однако никто не может запретить танцующей даме стрелять глазками в приглянувшегося кавалера!

### После танца

Сделайте реверанс, положите пальчики на предложенную руку, скажите, куда вас отвести.

На нужном месте поблагодарите кавалера. На все его вопросы отвечайте вежливо, но не задерживайте подле себя надолго.

Не лишайте других дам кавалеров.

Не давайте кавалеру на сохранение веер или платок, потому что это может служить доказательством, что вы приглашаете его остаться рядом с собой, а это признак дурного тона.

## Этикет для кавалеров

Дорогие кавалеры!

Мужчина на балу - желанный гость, ведь именно он может сделать этот вечер волшебным для каждой дамы. Поэтому для вас столь важно быть учтивыми и галантными.

Приглашение на танец

Если вы хотите пригласить незнакомую даму, то сначала представьтесь.

Если дама отказала вам в танце по причине того, что уже приглашена, то вы можете спросить, какой именно танец она может вам предоставить, и пригласить на этот танец.

Пригласить даму и забыть про это - недопустимо.

Если вы и еще один кавалер одновременно приглашаете даму на танец, то дама может прибегнуть к небольшой лжи, сказав, что один из вас ее пригласил. Если это были не вы, то вы должны поверить, не обижаться и не настаивать.

Если хотите, можете ее пригласить на другой танец.

Если вы хотите пригласить одну даму, но это приглашение приняла на свой счет другая дама, то ни тени неудовольствия не должно быть на вашем лице. Дама ни в коем случае не должна понять, что ошиблась.

Танцевать часто с одной дамой, если это не котильоны, и большое количество танцев за один вечер могут только родственники (муж с женой, братья с 31 сестрами) и жених с невестой. В остальных случаях это может бросить тень на репутацию вашей дамы, а вам, как честному джентльмену, придется на ней жениться.

Во время танца

Когда объявили танец, найдите даму, поклонитесь ей, предложите ей руку и введите в круг танцующих.

В зависимости от танца поклонитесь или перед тем, как заиграет музыка, или во время музыкального вступления.

Никогда не вставайте впереди первой пары и в середине ряда. Подстраивайтесь под шаги дамы, запомните, шаги у нее короче ваших.

Смотрите на даму во время танца, в конце концов, для этого вы ее пригласили.

Если вы ошиблись, то извинитесь, но при этом не застывайте на месте.

Если вы видите, что дама устала и не в состоянии продолжать танцевать, то под руку выведите её из круга танцующих, усадите на ближайший стул и принесите воды по её желанию.

Во время парадных танцев (полонеза, менуэта) вставать следует только позади уже стоящих пар.

Это правило не относится к распорядителю бала.

Оптимальное расстояние между парами - не менее метра.

Если пар встает слишком много, стоит встать в стороне, образовав иную линию.

Если в зале свободно, кавалеру следует вести даму на танец впереди себя, если же тесно - идти впереди самому, чтобы теснота не доставляла неудобств избраннице.

Не нужно слишком близко подходить к танцующим, избегайте столкновений. Если же столкновение произошло, стоит извиниться и проявить внимание.

В танце даму ведет кавалер, и все ошибки он должен принимать на свой счет; если пара случайно задела другую пару, то извиняется кавалер, ведь он ведущий.

Во время танца кавалер и дама не должны быть слишком далеко друг от друга, но и не нужно прижиматься друг к другу.

Танцуя с дамой, одетой в декольтированное платье, кавалер не может позволить себе держать ее за обнаженные плечи или спину.

Танцующий кавалер никогда не смотрит себе под ноги, даже чтобы удостовериться, что он правильно выполняет все шаги.

Кавалеру следует держаться прямо, с достоинством.

Как считается неприличным говорить без умолку над ухом своей дамы во время танца, так точно было бы неучтиво не сказать ей нескольких слов. Беседа между дамой и кавалером должна быть исключительно любезной и приятной. Говорить банальности, обсуждать других гостей бала - дурной тон.

После окончания танца

После окончания вальса или другого быстрого танца не отпускайте сразу руки дамы, пусть сделает реверанс, опираясь на вашу руку.

По окончании танца кавалер кланяется своей даме и сопровождает её на то место, откуда он её пригласил, либо туда, куда пожелает дама, попутно благодаря её за честь, которую она оказала, танцуя с ним в паре.

Спросите, не принести ли даме воды, это будет деликатным жестом.

Задача кавалера в танцах гораздо тяжелее и важнее, чем дамы. Он должен уметь настолько хорошо танцевать, чтобы быть в состоянии прикрыть маленькие неловкости своей дамы. Поэтому молодому человеку следует заботиться о том, чтобы уметь хорошо танцевать; тогда он может быть уверенным, что отказа не получит; напротив, его будут всюду охотно встречать и приглашать на балы.