

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И ТВОРЧЕСТВА «ЮНИОР»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»

Протокол № ____ «__» _____ 20____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ
«Юниор»

«__» _____ 20____

Н.А. Рубан

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Вальсовые истории»

Художественная направленность

Уровень – стартовый

Возраст обучающихся: 15– 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Сизова Екатерина Александровна

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативные документы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вальсовые истории» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по

организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор».

- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор».

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор».

Направленность программы. Программа «Вальсовые истории» имеет художественную направленность.

Актуальность. Направлена, на реализацию социального заказа для обучения старшеклассников и выпускников вальсу накануне выпускных школьных мероприятий.

Новизна. Программы в дифференцированном подходе в обучении. Учитываются разные стартовые возможности учеников: кто никогда не танцевал, а у кого-то есть базовая подготовка. В рамках одной группы задания и темп могут различаться, чтобы каждый развивался в своем ритме. И в итоге получилась единая танцевальная композиция.

Отличительная особенность данной программы в том чтобы не просто «научить танцевать», а подготовить полноценный танец для определенного мероприятия: с композицией и рисунком, сменой темпа, выразительностью.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в хореографическом классе, оснащенном необходимым оборудованием (см. материально-техническое обеспечение программы), на базе школ ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4 им. П.К. Кучеренко по адресу ул. Щорса, 23В. ТМК ОУ Дудинская школа №3 по адресу ул. Ленина, 38.

Характеристика контингента учащихся: программа рассчитана для старшеклассников города в возрасте 15-17 лет, носит групповой характер и предполагает постоянный состав. Для зачисления в группы принимаются подростки, имеющие чувство ритма и проявляющие интерес к танцевальному искусству.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

Срок реализации программы и объем учебных часов: Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество академических часов за весь период обучения составляет 108 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раза в неделю по 3 часа. Академический час составляет 40 минут, перемена 10 минут

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – подготовиться учащимся к выступлению на мероприятии « Последний звонок», овладеть практическим навыком красивого и технически грамотного исполнения вальса.

Задачи:

- освоить базовую технику вальса;
- научиться взаимодействовать с партнером;
- поставить танцевальную композицию;
- отработать синхронность и общий рисунок танца.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Позиции и основы.	6	2	4	наблюдение
2.	Ритм, счет, музыкальный размер 3\4, базовые шаги.	12	2	10	проверка под счет и музыку
3.	Основные фигуры вальса.	24	4	20	показ фигур, мини- зачет.
4.	Связки и комбинации из фигур.	24	2	22	наблюдение
5.	Работа в паре: синхронность, ведение, следование, динамика.	18	2	16	практические упражнения
6.	Постановка танцевального номера.	18	0	18	репетиции прогон.
7.	Итоговое занятие и выступление.	6	0	6	Концерт-показ.
ИТОГО:		108	12	96	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа носит практический характер. На теорию отводится лишь небольшая часть практического занятия (в сумме 12 часов в учебный год), предполагающая обзорное знакомство с изучаемым предметом, правилами безопасности на занятиях, объяснение новых движений, методики их исполнения, обсуждение организационных моментов.

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Позиции и основы.

Теория (2 ч): техника безопасности в зале, правила работы в паре, гигиена и экипировка. Позиции ног, рук в вальсе, осанка, распределение веса, « тоска контакта» в паре.

Практика (4ч): разминка и парная подготовка, упражнения на осанку. Отработка позиций, простые перемещения без музыки.

Контроль: опрос по ТБ, проверка позиций и перемещений.

2. Ритм, счет, музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Базовый шаг.

Теория (2 часа): музыкальный размер $\frac{3}{4}$, сильные и слабые доли, акценты, темп. Как считать вальс, связь музыки и шага.

Практика (10 часов): шаг вперед/ назад по линиям на середине зала. Шаги по линии танца с подъёмом и снижением. Вальсовый квадрат сольно и в паре. Вальсовая дорожка сольно и в паре, держась за руки. Шаги по квадрату (маленький и большой) в паре, удерживая руки под локоть.

Контроль: исполнения под счет и под музыку, проверка чистоты шага и ритма.

3. Основные фигуры вальса.

Теория (4 часа): название фигур, схема движения по залу (по линии танца), правила смены направления, типичные ошибки.

Практика (20 часов): вальсовый квадрат с поворотом. Правый и левый поворот. Основные фигуры вальса: «Лодочка», «окошечко», «баланс - качели» (как учебные элементы для баланса и ведения и взаимодействие в паре). Променад (вальсовое вращение дамы и кавалеры по своей оси). Партнёрша вращает под поднятой рукой партнера. Простейшие развороты и переходы в паре. Отработка всех элементов.

Контроль: мини - зачет по фигурам.

4. Связки и комбинации из фигур.

Теория (2 часа): принципы построения связок логика направления, смена темпа, акценты.

Практика (22 часа): комбинации из 2-3 фигур. Связки с изменением динамики (медленно/ быстро). Работа по диагонали и по кругу, переходы между фигурами без потери ритма. Элемент «движение партнёрши вокруг партнёра, стоящего на одном колене». Вращение для юношей и девушек (ведение и следование).

Контроль: показ связок, разбор синхронности и чистота исполнения.

5. Работа в паре: синхронность, ведение / следование, динамика.

Теория (2 часа): механика ведения в вальсе, как избежать столкновений в зале.

Практика (16 часов): упражнения на контакт и «поддержки», «выпады и наклоны». Введение простых шагов и поворотов. Отработка переходов и остановок, работа с паузами.

Контроль: наблюдение за качеством исполнения упражнений и связок.

6. Постановка танцевального номера.

Практика (18 часов): выбор музыки (3-4 минуты подходящий темп). Распределение фигур и связок по музыке (вступление, основная часть, кульминация, финал). Репетиции над работой рисунков танца. Выразительность, эмоции, взгляд, подача. Генеральные прогоны.

Контроль: промежуточный прогон, финальный прогон.

7. Итоговое занятие и выступление.

Практика (6 часов): финальные репетиции.

Контроль: показательное выступление.

1.4 Планируемые результаты

1.4.1 Предметные

Должны знать:

- правила поведения и правила техники безопасности на занятиях;
- характеристики музыкального сопровождения: темп, ритм, понятие «сильной доли», начало и окончание музыкального предложения;
- движения фигурного вальса;
- положение в паре.

Должны уметь:

- двигаться в ритме, темпе и характере музыкального сопровождения;
- держать красивую осанку;
- органично двигаться в паре и взаимодействовать с партнером.

Должны владеть:

- навыками эмоционального, выразительного исполнения;
- правилами поведения на концертной площадке и за кулисами;
- крепкой танцевальной памятью.

Таким образом, к окончанию Программы у обучающихся сформирована система знаний, умений и навыков при исполнении Фигурного вальса. Выработано умение работать в паре, в ансамбле.

Выпускники смогут успешно участвовать в концертной деятельности.

1.4.2 Личностные

- сформированы навыки культурного поведения на занятии, в социуме, дан ориентир на приверженность к здоровому образу жизни;
- обладают коммуникативными способностями;
- развиты навыки самопознания, представлений о значимости другого человека и самого себя.

1.4.2 Метапредметные:

- умение работать с партнёром, слышать и воспринимать информацию;
- обладают навыком сотрудничества, умением ставить вопросы и достойно решать конфликтные ситуации;
- проявляют нестандартное творческое мышление;
- приобретены навыки умения работать в ансамбле (в команде).

Программа обеспечивает выпускников багажом специальных знаний и умений, благодаря которым они с легкостью могут исполнять различные вальсовые композиции, в том числе на «Последнем звонке» и «Выпускном балу». По итогам обучения и результатам итоговой аттестации выпускникам

выдается Сертификат о дополнительном образовании (единая форма для Центра), согласно Порядку выдачи дипломов и сертификатов.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный график

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Вальсовые истории» определяется календарным учебным графиком.

Таблица 1

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1.	1 год обучения	14.09.2026	31.05.2027	38	36	108	1 раза в неделю по 3 академических часа	Промежуточная аттестация не проводится. Итоговая аттестация 21 мая

2.2 Условия реализации программы

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

1. Материально-техническое обеспечение для реализации программы (из расчета 14 человек в группе).

Занятия проходят в хореографическом классе, оборудованном зеркальными стенами (полотно желательно высотой 2.1 метра).

Таблица 2

Рекомендуемый перечень учебного оборудования

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Музыкальный центр	1 шт.
2.	Акустические системы (колонки) мощностью не менее 140 Вт.	2 шт.
3.	Видеоматериалы	Компл.
4.	Компьютер	1 шт.

Таблица 3

Рекомендуемый перечень индивидуальных принадлежностей

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Тренировочная одежда, не стесняющая движений	1 шт.
2.	Туфли	1 шт.
3.	Мягкая обувь	1 шт.

2. Информационное обеспечение.

Цифровые информационные ресурсы:

- Сайт: esta.nm.ru/dance/fw.html.
- Сайт: www.valsis.ru.
- <http://chertkov.ucoz.ru/MetodMaterial/Muz/posobie.pdf>.
- Обучение, новости, каталог видео: [электронный ресурс]: URL: www.hotel.dance.nsk.ru.
- Международный образовательный портал «МААМ.RU»: [электронный ресурс]: URL: <https://www.maam.ru>.

3. Кадровое обеспечение.

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, руководителями самодеятельных детских танцевальных коллективов. Образование – не ниже средне-профессионального, педагогическое (с прочной танцевальной базой) либо профильное. Требования к стажу педагога не предъявляются.

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Мониторинг реализации программы рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Цель мониторинга – выявление качества усвоения программного материала.

Задачи проведения мониторинга:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся;
- анализ полноты реализации образовательной программы;
- сравнение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимой корректировки в содержание и методику.

В систему отслеживания и оценивания результативности программы обучения входит:

1. Входящая диагностика
2. Текущий контроль
3. Итоговая аттестация

1. Входящая диагностика проводится в начале обучения и представляет собой слуховой анализ (прослушивание) на наличие у подростка чувства ритма. Диагностика проводится индивидуально с каждым.

2. Текущий контроль – безотметочный. Предполагается словесная объяснительная оценка качественных показателей уровня развития двигательных умений и физических качеств. Осуществляется в течение всего учебного процесса посредством визуального наблюдения, устного опроса, бесед с обучающимися.

3. Итоговая аттестация проводится в форме публичного выступления на мероприятие в конце учебного года. Аттестация предполагает оценивание практического исполнения выученной танцевальной номера. Курс считается

усвоенным при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности обучающимся.

Таблица 4

Параметры для определения уровня освоения

Ф.И.О. учащегося	Музыкальност ь	Знание материала	Посещаемость	Итоговая аттестация	Уровень
Иванова М.	достаточный	достаточный	высокий	достаточный	достаточный

2.4 Методические материалы

Обучение предполагает освоение определенного учебного материала, который представлен в учебном планировании. Программа разделена на отдельные разделы, в соответствии с целью этапа обучения.

Схема построения занятия одинакова на всех этапах обучения:

- вводная часть;
- подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

В вводную часть входит организационный момент (построение, поклон, переключки) и сообщение темы занятия. Подготовительная часть включает упражнения разминки для разогрева. Основная часть содержит учебно-тренировочные занятия, изучение танцевальных движений и композиций. В заключительную часть входит подведение итогов занятия.

Специфические правила построения хореографического занятия по вальсу для подростков :

1. Разминка — «подготовка к сцене» разогреть тело и сразу задать сценическую осанку. Упражнения на постановку корпуса: плечи опущены, лопатки «собранны», грудь открыта, таз нейтрален, колени мягкие. Базовые позиции рук в паре (рамка) — сразу в парной работе, чтобы привыкать к контакту.

2. Техническая база — «чистота для сцены» отработка элементов без музыки и под счёт, чтобы добиться чистоты линий.

3. Работа над фигурами «рисую рисунок на сцене» осваиваем фигуры, сразу думая о сценическом рисунке.

4. Музыкальность и фразировка — «танцуем не шаги, а музыку» Учим слышать музыкальные фразы и подстраивать рисунок под них. Сначала под медленный темп, потом под реальный, затем под «сценический».

5. Постановка мини-композиции — «репетиция сцены» собираем из изученных фигур короткий номер (32–64 такта).

6. Прогон и разбор: исполнение целиком с остановками только для важных правок. Запись на видео (если возможно) — лучший инструмент сценического разбора. Разбор по критериям: чистота шагов, синхронность, музыкальность, сценическая подача (осанка, взгляд, линии).

Реализация программы предполагает сочетание фронтальной, групповой, индивидуальной форм и работы подгруппами для решения разнообразных педагогических и учебных задач.

Формы организации учебно-воспитательной работы на занятии могут быть следующие:

- учебно-творческие занятия;
- индивидуальные занятия;
- комбинированные занятия;
- открытые занятия.

Методы обучения. Среди методов организации учебного процесса можно выделить следующие:

- *Словесные методы* используются для объяснения теории, правил техники, истории вальса. Объяснение — педагог рассказывает о технике шага, позициях рук, правилах взаимодействия в паре.

Беседа — обсуждение стиля вальса, музыкальных произведений, особенностей исполнения.

Инструктаж — чёткие указания по технике безопасности, правилам поведения в зале, работе с партнёром.

Разбор ошибок — анализ типичных недочётов (шарканье, жёсткая рамка, взгляд в пол) и способы их исправления.

- *Объяснительно-иллюстративный метод.* Является преобладающим при объяснении нового материала. С помощью этого метода даётся полное объяснение нового движения, позировки, вращения и т.д.

- *Репродуктивный метод* используется на каждом занятии. Это связано со спецификой преподавания в хореографии. Каждый урок приходится добиваться правильной постановки корпуса, головы, рук, ног, техники исполнения элементов, координации движений и т.д. Результат появляется лишь после отработки элементов на каждом занятии.

- *Практический метод* поэлементное разучивание — разделение фигуры на шаги, отработка каждого отдельно. Медленный темп — исполнение связок в 2–3 раза медленнее музыки для контроля техники. Отработка под счёт — закрепление ритма без музыки, проговаривание «раз два три». Работа в парах — взаимодействие с партнёром: ведение/следование, контакт рук, синхронность.

- *Проблемно-поисковый метод* развивает осознанность, творческое мышление. Просмотр видео репетиций поиск ошибок — ученики смотрят видео друг друга и отмечают недочёты. Решение задач — «как обойти другую пару, не нарушив рисунок?», «как сделать поворот плавнее?».

Педагогический процесс выстроен на основе личностного подхода, имеет воспитывающий характер и опирается на основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей обучающихся;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- доступность хореографического материала;
- прочное освоение основ предмета.

2.5 Список литературы

Перечень литературы для педагогов, разработанной российскими и зарубежными педагогами-хореографами:

1. Л. П. Стуколкин «Преподаватель и распорядитель бальных танцев» (5-е издание, стереотипное). Хотя оригинал вышел в 1885 году, это современное переиздание сохранит ценность для педагога: в книге не только фигуры вальса, но и методика работы, в том числе с детьми. Издательство «Планета Музыки», 2022 год.

2. А. Максин «Изучение бальных танцев» — (2-е издание).

Издательство «Планета Музыки», 2024 год.

3. Владимир Погорелов «Русские историко-бытовые бальные танцы» В книге подробно разобраны несколько бальных танцев, включая фигурный вальс, 2024 год.

4. Н. А. Александрова, А. Л. Васильева «Вальс. История и школа танца» (+ DVD).. Издательство «Лань», 2025 год.

5. Алексей Клековкин «Спортивный бальный танец. Рабочая книга танцора и тренера» , (2025–2026).

6. Анна Шаталова, Владислав Новиков, Наталия Новикова, Е. Ерцкая Иллюстрированное руководство «Бальные танцы. Методическое пособие» : подробные фотоописания, исторические справки, а также готовые программы занятий и идеи для организации тематических балов, (2026).

Приложение 1

Основные понятия в бальном танце

Позиции ног в бальном танце:

- 1 позиция – пятки вместе, носки разведены в стороны.
- 2 позиция – ноги на расстоянии ступни друг от друга, носки разведены в стороны.
- 3 позиция – ступня одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны.
- 6 позиция – пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны.
- 5 позиция так же, как и выворотное положение ступней, не используется.

Позиции рук в вальсе:

Существует подготовительное положение и три позиции рук (I, II, III).

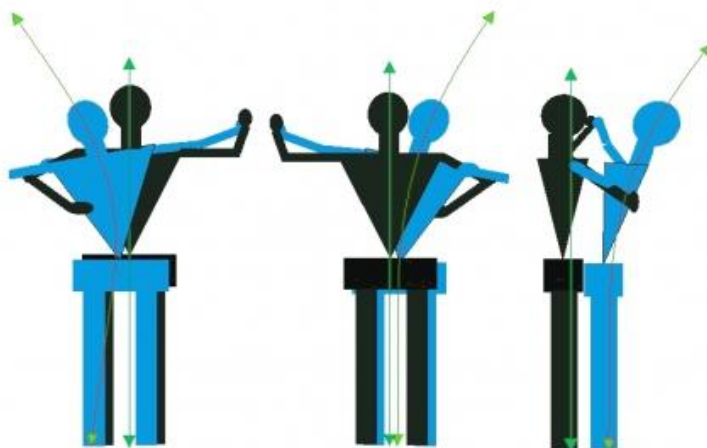
Подготовительное положение – руки свободно опущены вниз с мягко округленными локтями и запястьями. Кисти чуть сближены, ладони обращены вверх.

1 позиция – обе руки подняты перед собой на уровне диафрагмы. Локти и запястья округлены, кисти сближены и ладони обращены к корпусу.

2 позиция – руки при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, Ладони обращены вперед.

3 позиция – обе руки в овальном положении подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони повернуты вниз.

Положение в паре:



Исходная позиция: танцоры стоят близко друг к другу, наиболее тесно располагаясь корпусом в области живота. Спины оба партнера держат максимально прямо, подбородок приподнят. При этом верхняя часть тела партнерши должна быть прогнута назад. Танцоры расположены не ровно напротив друг друга – партнерша стоит со смещением влево на полкорпуса.

Партнер придерживает партнершу за спину, кладя правую руку под ее левую лопатку — именно придерживает, а не тянет к себе. Партнерша при

этом кладет левую руку чуть ниже правого плеча партнера. Левая рука партнера находится на уровне плеча и держит кисть партнерши.

Головы обоих танцующих повернуты влево, взгляд направлен через правое плечо своего визави.

Основные движения:

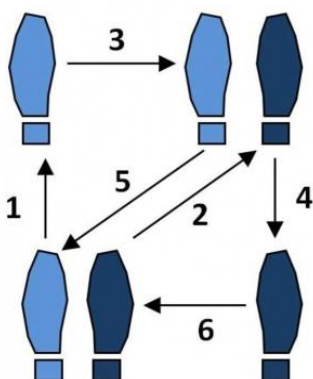
Вальс.

Основа вальса – кружение в паре, которое получается в результате четырех вальсовых шагов. Позиция ног, с которой танцоры начинают танцевать — шестая, то есть носки и пятки параллельно сведены вместе. Для данного танца характерен приставной шаг, когда одна нога следует за второй и осуществляется легкое скольжение по паркету.

Правый поворот.

Правый поворот состоит из двух поворотов на 180°. Но это деление условно – кружение должно быть плавным и непрерывным. Первая половина поворота. Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди.

Вальсовый квадрат. Малый.



Основное базовое движение — это вальсовый квадрат, который танцоры словно бы рисуют на полу. Выполняется он следующим образом:

на «раз» ведущий партнер шагает вперед с левой ноги, немного согнув колени, и в конце слегка приподнимается, на полупальцы. На «два» шагает вправо, с точно таким же противодействием и подъемом на полупальцы. На «три» левая нога, все так же на полупальцах, приставляется к правой и опускается на всю ступню целиком в самом конце такта.

Партнерша совершает точно такие же движения, однако в их зеркальном отображении: в направлении назад и влево, с правой ноги, приставляя ее к левой.

Второе движение точно такое же, только с изменением положения ног – партнер шагает назад с правой ноги, приставляя ее к левой, а партнерша шагает вперед и с левой ноги, приставляя ее к правой. Таким образом и получается квадрат.

Перемена.

Выполняется также на тройной счет. Танцующие стоят по диагонали к центру. Партнер ставит вперед правую ногу, отставляет влево левую ногу на носок и приставляет к ней правую с носка на всю ступню. Партнерша, в свою очередь, ставит назад левую ногу, переносит правую ногу вправо и ставит рядом левую.

Работа в парах

