

МБОУ ДОД Стрелецкая школа искусств

Предпрофессиональная программа

по предмету «Бальный танец»

для учащихся хореографического отделения

Стрелецкой ДШИ

2012 г.

Одобрено методическим
советом МБОУ ДОД
Стрелецкая ДШИ

4 октября 2012 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДОД
Стрелецкая ДШИ

_____ Панфилов Н. И.
4 октября 2012 г.

Разработчик – Алиева Н. С., МБОУ Стрелецкая ДШИ, преподаватель
хореографии.

Рецензент – Минаева Елена Владимировна, преподаватель хореографии
ООККиИ.

Рецензия

На программу по предмету «Бальный танец»

Программа составлена с учетом поэтапного ознакомления и изучения необходимого материала по предмету «Бальный танец» учащимися хореографического отделения школ искусств.

Автором программы предусмотрено и отражено влияние каждой исторической эпохи на логическое развитие и построение бального танца. При изучении программного материала грамотно распределена физическая нагрузка для формирования устойчивых навыков правильной осанки, совершенствование основных естественных движений. Программа рассчитана на 5 лет (6 лет) обучения, начиная с первого класса, и для более объемного представления материала по данному предмету разделена на 3 этапа: изучение отечественной программы; знакомство с танцевальной культурой XIX века; изучение бальных танцев европейской и латиноамериканской программ.

Программа составлена профессионально и грамотно и может применяться для преподавания предмета «Бальный танец» на хореографическом отделении детской школы искусств.

Преподаватель
Орловского колледжа искусств



Минаева Е. В. Минаева

Рецензия
на программу по предмету «Бальный танец».

Данная предпрофессиональная программа рассчитана на 8-летнее (9 лет) обучение учащихся в Стрелецкой детской школе искусств, начиная со второго класса. Содержание программы разделено на 3 этапа:

- 1-й – изучение отечественной программы;
- 2-й – знакомство с танцевальной культурой XIX века;
- 3-й – изучение бальных танцев европейской и латиноамериканской программ.

Каждый этап предполагает свой тренаж для более успешного выполнения программных требований. Учащиеся знакомятся с основными позициями и положениями ног и рук, с положением партнеров относительно друг друга в паре, с направлениями на площадке.

Основные требования в изучении нового материала указаны в программе последовательно. В более старших классах большое внимание уделяется эстраднему танцу, который помогает учащимся вырабатывать свободу и раскованность движений, пластично и непринужденно работать на середине зала.

Преподаватель
Стрелецкой ДШИ

Н. С. Алиева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бальный танец – одна из бытовых форм хореографии. Термин «бальный танец» появился вследствие интереса к танцам в быту в эпоху Возрождения и дошел до наших дней. Каждая историческая эпоха, каждая социальная группа влияли на логику построения бального танца, отражаясь на его стилистических особенностях, создавая свои определенные музыкально-хореографические формы. Вот почему на смену менуэту пришел вальс, французская кадрили уступила место фокстроту и танго, которые в свою очередь, потеснились под давлением новых пластических и музыкальных ритмов, дав место группе танцев оригинальной пластики, не имеющих прямых аналогов в народной хореографии.

Программа хореографического отделения школы искусств по бальному танцу предполагает также знакомство учащихся с историко-бытовым танцем. В связи с небольшим количеством часов, отведенных учебным планом для занятий с учащимися данным предметом, было принято решение не выделять историко-бытовой танец как отдельную дисциплину, а познакомить учащихся непосредственно на уроках бального танца при изучении истории развития бытовой хореографии и практическом освоении стиля и манеры исполнения бальных танцев различных эпох.

Разучивание танцев должно проводиться в следующей последовательности.

Вводное слово педагога. Перед разучиванием танца педагог сообщает некоторые сведения о нем. Затем дает общую характеристику танцу – говорит об истории его возникновения, отмечает характерные особенности музыки и хореографии, сообщает о времени, когда он появился, о стиле исполнения и этикете тех лет. Затем учащимся предлагается прослушать музыку, определить ее характер, темп.

Следующий этап – разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов, а затем и рисунка танца. Весь танец многократно повторяется учащимися в цепях запоминания и для достижения более грамотного музыкального и выразительного исполнения.

Серьезная, вдумчивая работа по обучению бальному танцу на хореографическом отделении, правильный учет возрастных психологических особенностей позволяют выделить основную направленность в работе педагога: внимание сенсорному воспитанию, развитие музыкальности, танцевальной координации движений, умение ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных танцевальных навыков и дальнейшее их совершенствование.

В конце изучения предмета проводятся экзамены. Экзамен может проводиться в форме показа самых интересных и ярких композиций изученных танцев. В конце каждого года обучения проводятся контрольные уроки (I полугодие) и зачеты по пройденному материалу (II полугодие).

Содержание программы.

2 класс. 1-ый год обучения

На первом году обучения бальному танцу учащиеся знакомятся с основными позициями и положениями ног и рук, с положением партнеров относительно друг друга в паре, с направлениями на площадке, с тренажем бального танца, который несет двойную нагрузку: ритмично-тренировочную и подготовительную, облегчающую освоение бальных танцев.

Элементы тренажа.

1. Упражнения для рук:
 - а) перевод рук из одного положения в другое;
 - б) работа кистями рук;
 - в) разогрев локтевого сустава;
 - г) круговые упражнения руками в различных направлениях.
2. Упражнения для ног:
 - а) шаги (простые, переменные и с ударами);
 - б) приседания;
 - в) подъем на полупальцы;
 - г) отведение ноги;
 - д) отведение с переводом на каблук;
 - е) прыжки в позициях.
3. Упражнения для головы:
 - а) наклоны вперед – назад;
 - б) наклоны вправо - влево;
 - в) круговые движения.
4. Упражнения для корпуса:
 - а) повороты;
 - б) наклоны;
 - в) круговые движения.
5. Ритмические упражнения:
 - а) хлопки на каждую четверть;
 - б) хлопок на первую четверть такта;
 - в) хлопки с паузой;
 - г) синкопированные хлопки;
 - д) шаги с хлопками.

«Сударушка». Композиция танца А. Тарасова.

Основные положения в паре и соединения рук:

- а) открытое положение;
- б) закрытое положение;
- в) левое смещенное положение.

Основные движения:

- а) ход с ударом вперед;

- б) боковые шаги, шаг с каблука;
- в) расход и поворот в паре;
- г) соло - поворот партнерши;
- д) ход вперед на каблук;
- е) ход назад на носок;
- ж) композиция танца.

«Русский лирический». Композиция Л. Степановой.

Основные положения в паре и соединения рук:

- а) открытое положение;
- б) закрытое положение.

Основные движения:

- а) гройной переменный ход вперед, назад;
- б) раскрытие;
- в) припадания направо, налево;
- г) шаги;
- д) соло – поворот;
- е) композиция танца.

3 класс. 2-ой год обучения

На втором году обучения учащиеся знакомятся с народно-сценическим танцем, поэтому на уроках бального танца преподаватель может говорить с ними о народном танце, как первоисточнике развития бальной хореографии и о взаимосвязи бального танца с другими танцами, а также об отражении в танце общественных норм поведения человека. Продолжая знакомить учащихся с отечественной программой бальных танцев, преподаватель рассказывает об исполнительских национальных традициях в бальном танце. Усложняется тренаж.

Элементы тренажа.

1. Движения корпуса:
 - а) повороты;
 - б) повороты и наклоны;
 - в) «восьмерка».
 2. Движения рук:
 - а) движение пальцев;
 - б) вращение кистей;
 - в) вращение предплечий;
 - г) отведение;
 - д) отведение в сторону с поворотом корпуса;
 - е) отведение вперед-назад, назад.
- Сгибание и выпрямление рук:
- а) хлопки;
 - б) хлопок по бедрам.

Основные движения:

- а) основной ход на месте;
- б) основной ход в сторону;
- в) основной ход с поворотом;
- г) покачивание;
- д) каблучки;
- е) соло-поворот;
- ж) композиция танца.

Полька.

- Па польки вперед, назад.
- Па польки в повороте.
- Па галоп.
- Композиция танца.

4 класс. 3-ий год обучения

На уроках бального танца в третьем классе ребята познакомятся с бальными танцами, распространенными в России XVIII века: менуэт, полонез, гавот. Кроме того, ребят можно уже познакомить с одним из бальных танцев ритмического характера.

1. Тренаж.
2. Основные положения рук и корпуса в танцах XVIII века.
3. Основные элементы танцев XVIII века.
 - а) balanse-menuet с переменой мест партнеров в менуэте и гавоте;
 - б) pas balanse, pas chasse, pas de boure;
 - в) реверансы дам и поклоны кавалеров.

Полонез.

1. Шаг полонеза вперед, назад.
2. Балансе-менуэт.
3. Шаг с паузой.
4. Композиция танца.

Элементы гавота:

1. Шаг гавота вперед, назад.
2. Балансе-менуэт.
3. Шаг дамы вокруг кавалера.

Бальные танцы ритмического характера.

Чарльстон.

Основные положения в паре и соединения рук:

- а) закрытое положение;
- б) променадные положения;
- в) открытое положение.

Основные и подготовительные движения:

1. Боковой шаг с приставкой с наклонами корпуса.
2. Разведение каблучков.
3. Шаг чарльстона (на месте, вперед, назад).
4. Основной ход:
 - а) на месте;
 - б) с одной ноги;
 - в) с обеих ног;
 - г) в сторону, вперед, назад.
5. Движения в паре.
6. Соединения.

5 класс. 4-ый год обучения

Четвертый год обучения предмету включает в себя знакомство с танцевальной культурой XIX века и вальсом, как наиболее ярким ее выразителем. XIX век, как век массовых бальных танцев, век вальса. Именно вальс определяет структуру и характер бальных танцев XIX столетия непринужденной манерой исполнения, основанной на свободном подчинении музыкальному ритму.

1. Тренаж.
2. Вальс.

Основные положения в паре и соединения рук:

- 1) Закрытое положение.
 - а) замкнутая позиция рук;
 - б) руки соединены во 2-ой позиции;
 - в) правая рука партнера и правая рука партнерши соединены в 3-й позиции;
 - г) правая рука партнера и правая рука партнерши соединены в 1-й позиции.
- 2) Открытое положение (партнерша справа).
- 3) Противоположное положение.
- 4) Боковое положение (положение менуэта).

Вальс по 3-й позиции.

Подготовительные и основные движения:

1. Вальсовые повороты:
 - а) правый поворот;
 - б) левый поворот.
2. Вальсовая дорожка:
 - а) вперед;
 - б) назад.
3. Связующий поворот:
 - а) вправо;
 - б) влево.
4. Балансе вперед.

5. Балансе назад.

Соединение вальсовых движений:

1. Вальсовые повороты и дорожка.
2. Балансе и дорожка вперед.
3. Балансе и дорожка назад.
4. Балансе и повороты вальса.

Приведенные комбинации можно исполнить в любой последовательности.

«Фигурный вальс». Постановка С. Жукова.

1. Балансе вправо, влево.
2. Вальсовые повороты направо, налево.
3. Балансе вперед, назад.
4. Смена мест партнеров.
5. Вальсовая дорожка.
6. Связующий поворот.
7. Правые вальсовые повороты в паре.

«Вальс-гавот».

Вальс-гавот – танец определенной композиции, состоит из 2-х частей. Первая часть построена на элементах гавота и занимает 16 тактов. Вторая часть включает движения вальса и занимает 32 такта.

1. Шаг гавота вперед, назад.
2. Балансе-менуэт.
3. Проходки, шаги.
4. Связующий поворот
5. Поклон.
6. Дорожка вперед, назад.
7. Вальсовые повороты направо, налево.
8. Балансе вперед, назад, в сторону.
9. Композиция танца.

6 класс. 5-ый год обучения

Два последних года обучения предмету включают в себя знакомство учащихся с бальными танцами европейской и латиноамериканской программами, являющимися продолжением новой музыкально-танцевальной культуры, возникшей на рубеже XIX-XX веков. На ее развитии сказались многие факторы, но, как всегда, определяющей была музыка. Бытовая хореография XX столетия развивалась одновременно с новыми формами легкой музыки. Кажущаяся легкость исполнения этих танцев ложная. Поэтому вопросу обучения, тренировочных занятий, освоению манеры исполнения бальных танцев европейской и особенно латиноамериканской программам педагоги должны уделять серьезное внимание.

Тренажные упражнения.

1. Вытягивание и подтягивание ноги вперед, назад, в сторону.
2. То же с переносом веса.
3. Полуприседание.
4. Подъем ступни.
5. Соединение: полуприседание и подъем ступни.
6. Броски ног на 90° вперед, назад, в сторону.
7. Танцевальные шаги вперед, назад, в сторону, меняя длину шага, количество шагов.
8. «Маятник».
9. Наклоны корпуса вперед, в сторону, назад.
10. Круговые движения корпуса.
11. Ритмический тренаж (в ритмах танцев «Самба», «Румба», «Ча-ча-ча», «Джайв»).

Данный тренаж будет использоваться на уроках бального танца до конца обучения.

Ча-ча-ча.

Основные положения в паре и соединения рук:

1. Закрытое положение.
2. Полуоткрытое положение.
3. Открытое положение.

Основные движения:

1. Основной ход (вперед, назад).
2. Повороты (вправо, влево).
3. Соединение в паре.
4. Ча-ча шассе, лок ча-ча.
5. Рука к руке.
6. Раскрытие.
7. Веер.
8. Алемана.
9. Хоккейная клюшка.
10. Композиция танца.

Медленный вальс.

Основные положения в паре:

1. Закрытое положение.
2. Положение променада.

Основные движения:

1. Закрытые перемены.
2. Открытая перемена.
3. Правый поворот.
4. Левый поворот.

5. Правый спин-поворот.
6. Синкопированное шассе.
7. Композиция танца.

Самба. (факультативно)

Основные положения в паре и соединения рук:

1. Закрытое положение. Замкнутая позиция рук.
2. Променадные положения.
3. Положение променада. Положение контрпроменада.
4. Теневое положение (партнерша впереди).

Основные и подготовительные движения:

1. Пружинящее движение по 6-й позиции.
2. Пружинящее движение на шагах и приставках.
3. Основной ход.
4. Вариант основного хода.
5. Поступательный ход.
6. Виск.

7 класс. 6-ой год обучения

Шестой год обучения включает в себя закрепление учащимися следующих тем: эволюция европейских бальных танцев в современных условиях, специфика музыкального сопровождения, техника исполнения. Учащиеся продолжают работать над бальными танцами европейской и латиноамериканской программ.

1. Тренаж.
2. Джайв.

Основные положения в паре и соединения рук:

- а) закрытое положение;
- б) полуоткрытое положение;
- в) открытое положение

Основные движения:

- а) покачивание;
- б) шассе влево, вправо;
- в) основной ход;
- г) раскрытие;
- д) закрытие;
- е) переходы;
- ж) соло-поворот партнерши;
- з) поворот партнерши на руку партнера;
- и) смена мест;
- к) трюки;
- л) композиция танца.

Танго.

Основные положения в паре и соединения рук:

- а) закрытое положение;
- б) положение променада.

Подготовительные и основные движения:

1. Шаги в сторону.
2. Левый квадрат.
3. Соединение в паре.
4. Левый квадрат в повороте.
5. Покачивание.
6. Основной шаг – вперед, назад.
7. Прогрессивное звено.
8. Променады открытых, закрытых.
9. Левый поворот открытый, закрытый.
10. Композиция танца.

Рок-н-ролл.

1. Основной ход рок-н-ролла.
2. Резкие соскоки в пол по 6-й позиции с острыми бросками правой и левой ногами вперед накрест.
3. «Веер».
4. Выносы ног вперед на носок с поворотом бедер со сменой темпа.
5. Pass chasse в правую и левую стороны.
6. Ход в demi plie с поочередным разворотом пяток.
7. Выпады с хлопками.
8. Смена мест на основном шаге.
9. Поворот партнерши под рукой.
10. Прыжок партнерши на бедро партнеру.
11. Переброс партнерши партнером с бедра на бедро.

8 класс. 7-ой год обучения

В седьмом классе учащиеся знакомятся с новой для них хореографической дисциплиной – эстрадным танцем, которая должна помочь им выработать свободу и раскованность движений, умение владеть своим телом в самых неожиданных позах и ракурсах, умение пластично и непринужденно работать как на середине зала, так и на полу. Многообразие пластики современного танца требует специального тренажа и постоянного его пополнения новыми элементами.

Тренаж современной пластики.

1. Пружинка.
2. Пружинка с хлопками.
3. Взмахи рук.
4. Взмахи и перекрещивания.

5. «Восьмерка» руками.
6. Каблучки.
7. Каблучки с «восьмеркой» руками.
8. Диагональная дорожка.
9. Спираль.
10. Перескоки.
11. Уголки.
12. «Каратэ».
13. «Салют»
14. Battement вперед.
15. Battement назад.
16. Игра корпусом.
17. «Маятник».
18. Волна корпусом вперед и назад.
19. Волна в сторону.

Хип-хоп.

1. Основной шаг на месте с акцентом вперед на всю стопу.
2. Вынос ноги вперед на каблук и назад на носок на основном шаге.
3. Шаг-бег правой ногой влево накрест с последующим отходом назад и резким выносом левой ноги на каблук (на основном шаге).
4. Шаг-бег левой ногой влево накрест с последующим отходом назад и резким выносом правой ноги на каблук (на основном шаге).
5. Вышеописанный шаг в повороте вокруг себя.
6. Невысокие выбросы правой и левой ноги вперед, в сторону, назад с сокращенной стопой на основном шаге.
7. Крутка в правую сторону на 360° на правой ноге с двумя соскоками на ней и с последующим соскоком во 2-ю свободную позицию с акцентом в пол.
8. Аналогичная крутка в левую сторону.
9. Поочередный вынос правой и левой ноги вперед на всю стопу в demi plie через полуповорот корпуса.
10. Поочередные раскрытия в правую и левую сторону в plie во вторую свободную позицию через основной шаг.

9 класс. 8-ой год обучения

Дальнейшее обучение эстраднему танцу предполагает уже достаточную сценическую раскрепощенность учащихся и определенную движенческую базу, приобретенную ими в предыдущем классе. Поэтому предлагаемый для изучения материал усложняется. В девятом классе учащиеся знакомятся с более сложным разделом эстрадного танца – свободной пластикой, требующим от них гибкости, пластичности, чувства ритма и умения хорошо слышать и чувствовать музыку. Старшеклассники также познакомятся с группой танцев оригинальной пластики, наиболее популярной среди молодежи. Кроме того, учащимся этого возраста можно предложить

эстрадные танцы сюжетного характера, а также различные жанровые композиции.

1. Эстрадный тренаж
2. Элементы свободной пластики
 1. Понятие «контракция».
 2. Волна корпусом вперед и назад.
 3. Волна в сторону.
 4. Волна с глубоким plie и выпадами.
 5. Движения рук на plie со скрещенными ногами.
 6. Ходы с руками.
 7. Диагональные шаги на полупальцах в приседании.
 8. Полуповороты с головой и руками.
 9. Статичные позы и движения рук и корпуса без продвижения.
 10. Вращения и фиксированные остановки в позах.
 11. Свободные сбросы корпуса.

Элементы пластики на полу:

1. Перемещение на коленях с волной корпусом.
2. Перекаты через себя.
3. Полушпагаты с различными прогибами корпуса.
4. Махи ногами в поворотах и без них.
5. Волна корпусом в положении лежа с эффектом работы головой вверх и вниз.
6. Стойки.
7. Композиция танца.

«Самба».

1. Самба-ход на месте.
2. Самба-ход вперед.
3. Боковой самба-ход.
4. Соединение в паре.
5. Соло-поворот партнерши в паре.
6. Самба-поворот влево.
7. Бото-фого:
 - а) Бото-фого вперед.
 - б) Бото-фого назад.
8. Переходы партнерши.
9. Композиция танца.

Литература.

1. Стриганова В. М. и Уральская В. И. «Современный бальный танец». Москва, Просвещение-1978г.
2. Ги Денни, Люк Дассвиль. «Все танцы». Киев, Музыкальная Украина-1983г.
3. Бондаренко Л. А. «Танцуйте с нами». Киев, Музыкальная Украина-1988г.
4. Ю. Пин. «Перспективные направления и формы обучения танцам». Санкт-Петербург, Частное изд-во-1995г.