

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства культуры
Республики Беларусь
01.09.2023 № 121

**Учебная программа по учебному предмету «Танец (современный бальный танец)»,
содержание которой направлено на развитие способностей учащихся в области
хореографического искусства для X–XI классов гимназий – колледжей искусств**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа по учебному предмету «Танец (современный бальный танец)», содержание которой направлено на развитие способностей учащихся в области хореографического искусства (далее – учебная программа), предназначена для X–XI классов гимназий – колледжей искусств.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 70 часов в X–XI классах (2 часа в неделю). Занятия проводятся в группах.

3. Цель – развить у учащихся индивидуальные исполнительские возможности и способности к самовыражению средствами современной хореографии.

4. Задачи:

изучение терминологии и основ джаз-танца;

ознакомление с этапами развития современных направлений хореографии;

овладение методикой исполнения базовых движений латиноамериканской и европейской программы;

подготовка двигательного аппарата к исполнению хореографического учебного материала различного характера и различной степени трудности;

развитие координации, пространственной ориентации и профессиональной памяти;

воспитание исполнительской культуры и чувства стиля;

развитие исполнительской индивидуальности и артистизма.

5. Рекомендуемые принципы, формы и методы обучения и воспитания:

мышечная релаксация, так как движение любой части тела является результатом сочетания возбуждения и расслабления мышц, которое необходимо для успешного выполнения любого танцевального элемента;

принцип наглядности в обучении развивает хореографическую память и способствует овладению мастерством исполнения танцевальных движений и комбинаций;

принцип последовательности в изучении и усвоении учебного материала.

Последовательность изучения учебного материала и его объем, может варьироваться и корректироваться в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей учащихся, однако следует соблюдать соразмерность различных частей занятия, осуществлять контроль за дозированием физической нагрузки и отдыха.

Необходимо заинтересовать и увлечь учащихся самостоятельной работой, в ходе которой учащиеся должны работать над развитием индивидуальных физических данных, над техникой и артистизмом исполнения хореографического учебного материала.

Подбор музыкального учебного материала полностью зависит от задач занятия и его построения. Для разогрева рекомендуется использовать ритмичную музыку, однако возможна и медленная музыка, особенно при исполнении наклонов, спиралей торса.

При изучении танцевальных комбинаций на начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей, музыкальный учебный материал из фильмов и мюзиклов.

Также на занятиях по современному бальному танцу рекомендуется просмотр видеоматериалов известных образцов современной хореографии.

6. В процессе освоения содержания настоящей учебной программы учащиеся должны:

знать:

методику исполнения основных поз и движений современного бального танца;

значение разогрева на занятии;

специальную терминологию;

особенности взаимодействия в паре;

уметь:

свободно и артистично выражать хореографический образ в рисунке и пластике;

осмысленно и точно исполнять ритмически сложные и синкопированные движения;

распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

артистично двигаться под музыку;

создавать композиции из базовых фигур, исполнять проученные элементы в импровизации;

владеть:

техникой исполнения элементов и движений джаз-танца и бальной хореографии;

навыками свободной пространственной ориентации.

Соответствие результатов освоения учащимися содержания учебного материала установленным требованиям определяется в ходе практической исполнительской деятельности.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

X класс (70 часов)

В X классе происходит ознакомление с этапами развития современных направлений хореографии. Овладение методикой исполнения базовых движений. Подготовка двигательного аппарата к исполнению хореографического учебного материала различного характера и различной степени трудности. Развитие координации, пространственной ориентации и профессиональной памяти. Изучение терминологии и основ джаз-танца. Воспитание исполнительской культуры и чувства стиля. Развитие исполнительской индивидуальности и артистизма.

Разогрев.

Задачей этой части занятия является привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с четкой последовательностью упражнений, на занятиях современным бальным танцем могут использоваться различные способы разогрева: у станка, на середине зала и (или) в партере. Необходимо выбрать тот разогрев, который наиболее полно подготовит тело исполнителя к дальнейшей работе, в соответствии с задачами занятия. Разогрев необходимо строить из 5–10 упражнений на различные группы мышц.

Основные позиции, положения и функции рук и ног в современном танце:

положения кисти – вытянутая, сокращенная (flex);

локоть – вытянут, округлен.

Позиции и положения рук:

нейтральное, или подготовительное, положение;

press-position;

I позиция;

II позиция;

III позиция.

Двойная функция ног: передвижение тела в пространстве и выполнение самостоятельных движений.

Позиции ног:

I позиция (параллельная; аут-; ин-);

II позиция (параллельная, аут-; ин-);

III позиция (аналогична классической);

IV позиция (аут-; параллельная);

V позиция (аут-; параллельная).

Положения стопы:

point и flex;

grancé и kick.

Понятия «импульс», «волна».

«Импульс» – показатель точки возникновения движения и его энергии. Волна – распространитель начатого «импульсом» движения и показатель его направления.

Возникновение «импульса» в разных частях тела: «импульс» (руки) прямо; «импульс» (руки) в сторону; «импульс» ноги.

«Волна»: волна руки, волна ног-корпуса-головы-рук; волна бедер-ног; сквозная волна.

Упражнения на координацию.

Координация присутствует во всех частях занятия, везде, где необходимо соединить движения двух и более центров в одной танцевальной комбинации.

Свинговое раскачивание двух центров.

Параллель и оппозиция в движении двух центров.

Принцип управления, «импульсные цепочки».

Координация движений рук и ног, без передвижения.

Упражнения для развития координации на месте, в продвижении.

Шаги (исполняются по кругам и диагонали):

мягкий шаг, ходьба на носках, высокий шаг, приставной шаг, тройной шаг.

Волна: прямая (лицом к станку), боковая (одной рукой за станок).

Взмахи руками с волной: целостный взмах, поднимая руки вперед, целостный взмах в прогибе назад.

Упражнения для плечевого пояса: круг плечами вперед, назад; круг плечами в разных ритмах.

Упражнения для мышц корпуса: повороты верхней части тела, смещение верхней части тела.

Упражнения для бедер: восьмерка бедрами, пережат бедер (лодочка).

Наклоны и прогибы на прямых ногах (широкая II позиция), боковой наклон на одной согнутой ноге (широкая II позиция); наклон вперед к ногам; наклон вперед с прогибом; круг корпусом (ноги в широкой II позиции).

Понятие «изоляция».

Упражнения на изоляцию.

Эта часть занятия наиболее насыщена упражнениями. При изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение. Сначала необходимо добиться достаточной свободы позвоночника у учащихся, для этого используется несколько упражнений на напряжение и расслабление, для того чтобы учащиеся более свободно распределяли напряжение на позвоночник.

Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.

Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.

Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».

Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

Шаги с продвижением на demi-plié (шаги танца модерн): по диагонали; по диагонали с поворотом.

Прямая волна на середине зала, боковая волна на середине зала.

Упражнения для позвоночника.

В этой части занятия используются упражнения на развитие подвижности позвоночника во всех его отделах без изоляции отдельных центров.

Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом.

Deep body bend.

Twist и спираль.

Contraction, release, highrelease.

Положения arch, low back, curve и body roll («волна» – вперед, обратная, боковая).

Уровни.

В этой части занятия выполняются упражнения на различных уровнях, в которых исполнитель передвигается не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется довольно часто. Уровнем называется расположение тела танцовщика относительно земли.

Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа». Frog-position.

Упражнения стретч-характера в различных положениях.

Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.

Упражнения на contraction и release в положении «сидя».

Твист и спирали торса в положении «сидя».

Движения изолированных центров.

Кросс.

Эта часть занятия развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль танца. В данной части занятия используется все пространство зала, соединение шагов, прыжков и вращений в единые танцевальные комбинации. Педагогический работник может импровизировать и варьировать элементами в момент составления танцевальных комбинаций.

Передвижение в пространстве:

Flat step.

Camel walk.

Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.

Шаги по квадрату.

Шаги с мультипликацией.

Основные шаги афротанца.

Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.

Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.

Прыжки: hop, jump, leap.

К концу X класса учащиеся должны:
иметь представление об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
знать терминологию и основы джаз-танца;
уметь свободно ориентироваться в пространстве зала;
владеть техникой исполнения элементов и движений джаз-танца.

XI класс (70 часов)

В XI классе происходит изучение основных позиций и положений рук и ног, используемых в бальных танцах. Знакомство со спецификой европейской и латиноамериканской программы. Освоение танцевальных фигур латиноамериканских танцев, европейских танцев, бытовых танцев (Social dance). Развитие технических навыков и музыкальности. Усвоение позиции и положения исполнителей в паре, овладение навыками парной координации, ведение и подчинение, приглашение к танцу. Усвоение танцевального этикета. Составление танцевальных комбинаций из изученных фигур.

Европейские танцы

Работа над корпусом, умением держать баланс в движениях бальной хореографии.
Совершенствование «ведения» в паре.

Работа над манерой исполнения.

Эта часть занятия требует высокой танцевальной техники, характеризуется эмоциональной сдержанностью и грациозностью исполнения. Обязательным правилом исполнения танцевальных фигур является нахождение партнеров в постоянном контакте в паре.

Изучение танцевальных элементов и фигур проводится сначала каждым партнером в отдельности, а затем изучают в паре.

Walls (медленный вальс).

Natural turn (правый поворот).

Closed changes (закрытая перемена).

Reverse turn (левый поворот);

Chasse (шассе).

Natural spin turn (спин-поворот).

Whisk (виск).

Forward lock step (лок-степ вперед).

Hesitation change (перемена «хэзитэшн»).

Outside change (наружная перемена).

Развернутая танцевальная комбинация на основе изученных элементов на 32–64 такта.

Viennese walls (венский вальс).

Natural turn (правый поворот).

Reverse turn (левый поворот).

Forward changes (перемена вперед).

Backward changes (перемена назад).

Развернутая танцевальная комбинация на основе изученных элементов на 32–64 такта.

Латиноамериканские танцы

Работа над скоростью передвижения пар по танцевальной площадке.

Отработка техники шагов исполняемых элементов.

Знакомство с понятием «игра с ритмом».

Отдельные элементы исполняются одновременно разными частями тела, что требует от учащихся собранности и высокой координации.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча).

Cha-cha-cha chasse (шассе).

Basic movement (основное движение).

Time step (там-степ).

Spot turn to L and R (спот-поворот).

Check New-York (Нью-Йорк).

Hand to hand (рука в руке).

Fan (веер).

Alemanas (алемана).

Closed hip twist (закрыты хип-твист).

Underarm turn to L and R (поворот под рукой).

Развернутая танцевальная комбинация на основе изученных элементов на 32–64 такта.

Jive (джайв).

Basic in place (основной шаг).

Basic in fallaway (основной ход в позиции фоловей).

Change of places R and L, L and R (смена мест).

Change to hands behind back (смена рук за спиной).

Stop and go (стоп и ход).

American spin (американский спин).

Promenade walks (променадные шаги).

Underarm turn to the R (поворот под рукой).

Развернутая танцевальная комбинация на основе изученных элементов на 32–64 такта.

Samba (самба).

Natural basic movement (натуральный основной ход).

Progressive basic movement (прогрессивный основной ход).

Samba whisk to the R and to the L (самба виск).

Promenade samba walks (проходка самба).

Side samba walks (боковой ход).

Traveling botafogos (ботафого с продвижением).

Shadow botafogos (теневая ботафого).

Traveling volta's (вольта с продвижением).

Volta spot turn (вольта спот-поворот).

Развернутая танцевальная комбинация на основе изученных элементов на 32–64 такта.

Rumba (румба).

Basic movement (основное движение).

Spot turn to L and R (спот-поворот).

Check New-York (Нью-Йорк).

Hand to hand (рука в руке).

Fan (веер).

Alemanas (алемана).

Closed hip twist (закрыты хип-твист).

Underarm turn to L and R (поворот под рукой).

Развернутая танцевальная комбинация на основе изученных элементов на 32–64 такта.

Mambo (мамбо).

Basic mambo (основной шаг).

Manito a mano (раскрытие назад).

Underarm turn to L and R (поворот под рукой).

New-York (Нью-Йорк).

Rolling off the arm (разворот за руку).

Spot turn (повороты на месте).

Развернутая танцевальная комбинация на основе изученных элементов на 32–64 такта.

Социальные танцы

Знакомство с танцевальными элементами и фигурами, историей возникновения фигурного вальса.

Развитие выразительности исполнения.

Развитие навыков варьирования разученных соединений вальсовых движений и фигур.

Figures walls (фигурный вальс).

Вальсовая дорожка.

Правый поворот.

Балансе.

Балансе с поворотом.

«Зеркальце».

Развернутая танцевальная комбинация на основе изученных элементов на 32–64 такта.

К концу XI класса учащиеся должны:

знать основные виды и базовые фигуры бальных танцев;

уметь точно и выразительно исполнять основные движения бального танца;

уметь артистично двигаться под музыку;

уметь исполнять комбинации технично и эмоционально;

владеть навыками взаимодействия в паре.