

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР

_____ А.А.Гриценко
«01» сентября 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы

_____ Н.А.Муратов
«01» сентября 2018г.

Рабочая программа кружка
"Школьный вальс"

11 класс

Автор: старшая вожатая
МАОУ СОШ №3 МО г-к Анапа
Ильина Вера Юрьевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка «Школьный вальс» составленная для обучающихся 11 классов МАОУ СОШ №3 является частью учебного процесса и регламентируется следующими документами:

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 1993);
- учебным планом МАОУ СОШ №3 на 2018-2019 учебный год.

Введение

Танец неотделим от эволюции человечества. Он являлся выражением эмоций и чувств, налаживал связи в обществе, служил чем-то вроде духовной практики, предоставлял возможность поупражняться физически, снять стресс и, безусловно, играл важную роль в ритуале выбора партнера. Это указывает на растущую потребность людей воссоединиться друг с другом, обществом и самими собой.

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений учащихся, формирует его художественное «я». Посредством хореографического искусства осуществляется процесс творческого развития личности. Программа позволяет ознакомиться с историей развития танца, практически овладеть основами «Фигурного вальса», что позволит учащимся выступать на различных мероприятиях. Занятия танцем формируют правильную осанку, совершенствуют координацию движений, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Групповая форма работы учащихся на занятии позволяет ребятам избавиться от излишней стеснительности, позволяет обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций, культуру движений, предоставить им возможность раскрыться в ином свете перед своими одноклассниками, сформировать крепкий и дружный коллектив.

Занятие в кружке позволяет выявить одарённых детей и направить их для совершенствования мастерства в ДШИ, дома культуры, спортивные школы. Направленность программы кружка «школьный вальс» по

содержанию является спортивно-оздоровительной, общекультурной, по форме организации кружковой, рассчитанной на 1 год.

Программа рассчитана на проведение занятий 1 час в неделю.

Цели и задачи:

При планировании работы кружка учитываются основные цели:

1. Овладение учащимися основ вальса, создание композиции для выступления на последнем звонке.
2. Ознакомление с историей развития вальса (король танца);
3. Формирование правильной осанки учащихся, оздоровление через двигательную активность, профилактика вредных привычек.

Задачи кружковой деятельности:

1. Развивать технические навыки в исполнении вальса в процессе обучения у учащихся;
2. Использовать эстетические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности;
3. Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций, культуру движения;
4. Согласовывать свои действия с другими детьми, работа в паре, в группе;
5. Воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками;
6. Развивать чувство ритма и координацию движения.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Наряду с групповой формой работы, работы в парах, осуществляется дифференцированный подход к обучающим, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует творческому росту обучающихся.

Методическое обеспечение образовательной программы

Принципы и этапы реализации программы:

- Принцип развивающего и воспитывающего характера, направленного на всестороннее развитие личности и индивидуализации ребёнка;
- Принцип систематичности и последовательности в овладении опытом деятельности, который придаст системный характер практической деятельности;
- Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов в процессе работы.

Принципы обучения:

- Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности обучающихся при руководящей роли педагога;
- Принцип доступности обучения;
- Принцип прочности результатов обучения и развития познавательных основ учащихся.
- Принцип наглядности.

Формы и методы организации образовательного процесса:

Использование методов на занятиях:

- Словесные методы (объяснение, беседа, диалог, консультация);
- Метод наблюдения (визуально);
- Наглядный метод: метод иллюстраций: показ плакатов, картин, видео.
- Метод демонстраций: показ фигур танца
- Практические: практическое закрепление.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Данная программа ориентирована на работу с обучающимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на привитие начальных навыков в изучении вальса. Предлагаемая программа включает в себя практически полный объем информации по обучению вальса в школе. В программный материал по изучению вальса входит:

- беседы об истории возникновения и развития вальса;
- усвоение тренировочных упражнений на середине зала;
- разучивание отдельных движений и комбинаций;
- разучивание композиций.

Программа рассчитана на обучение вальсу обучающихся 11 классов в течение учебного года.

В результате изучения курса «Школьный вальс» обучающиеся **должны знать:**

- основные понятия, терминологию бального танца;
- структуру Фигурного вальса;
- позиции рук, ног.
- схему изучаемой композиции.

Должны уметь:

- использовать полученные знания и навыки для участия в композициях и постановке;
- Предлагаемый материал: воспринимать, запоминать, применять;
- Грациозно и органично двигаться, общаться с партнером;
- Соотносить свои движения с услышанной музыкой.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема 1. Вводное занятие. Цели и задачи обучения вальсу в общеобразовательной школе. История возникновения вальса.

Инструктаж по ТБ. Вступительная беседа: цели, задачи, требования к учащимся в процессе обучения.

История возникновения и развитие вальса. Истоки зарождения вальса; его разновидности: «Вольта», Венский вальс, Медленный вальс, Фигурный вальс.

Тема 2. Разминка. Тренировочные упражнения

Вводные упражнения в начале урока нацеленные на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активация их восприимчивости.

Независимо от выбранного комплекса, для каждого урока подбираются группы упражнений для всех частей тела: для рук, ног, мышечных групп живота, спины - различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела.

Вторая задача этих упражнений – активизация дыхания. Педагог должен с самого первого занятия обращать внимание учеников на правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения.

Предлагается чередовать или объединять тренировочные движения:

- статистическая гимнастика (упражнения выполняемые в основном без перемещения по залу);
- динамическая гимнастика (упражнения выполняемые с перемещением по залу);
- тренировочные элементы джаз - танца для мышечного напряжения и расслабления.
- основной шаг вальса.

Тема 3. Разучивание техники танцевального комплекса.

Для учащихся, не имеющих хореографической подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия по предмету бальный танец. Знакомят с принятыми сокращениями, основными позициями ног в вальсе, позициями рук, положениями в паре. Изучают поклон и реверанс. Даются рекомендации начинающим.

Тема 4. Основные движения бального танца - Фигурный вальс.

Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса:

- Танцевальный шаг
- Вальсовые повороты
- Правый поворот
- Первая половина поворота
- Вторая половина поворота
- Поворот в паре
- Дорожка променад
- "Балянсе"
- Вальсовая дорожка (променад)
- Вращение в паре вокруг правой оси
- «Окошечко» (Фигура в паре)
- Поддержки различной сложности

Отработанные движения рекомендуется объединить в танцевальные комбинации.

Тема 5. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала.

Развитие полученных хореографических навыков. Обучение учащихся грациозности и органичности движений, обращению с партнером, умению соотносить свои движения с услышанной музыкой.

Отработка танцевальных этюдов.

Тема 6. Постановочная работа.

Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.

Приведенный репертуар не является основным и может изменяться с учетом уровня восприятия, эмоционального и физического развития, интересов учащихся, старшего школьного возраста, для которого характерно личностное творческое самовыражение. Совершенствование исполнительского мастерства

Тема 7. Отработка техники исполнения постановочной композиции.

Совершенствование исполнительского мастерства. Индивидуальная работа с парами.

Тема 8. Повторение и закрепление пройденного материала.

Совершенствование исполнительского мастерства. Проведение репетиций и подготовка к показательным выступлениям.

Тематический план

(1 час в неделю, всего 37 часов)

№	Темы	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Вводное занятие: цели и задачи обучения вальсу. История возникновения и развития вальса. Музыка вальса. Размер, темп вальса.	1	1
2.	Разминка. Основные понятия бального танца. Позии ног, позиции рук, основной шаг вальса.		2
3.	Разминка. Разучивание техники танцевального комплекса вальса. Поклон и реверанс.		5
4.	Разминка. Основные движения бального танца – фигурный вальс. Объединение движений в простые комбинации.		5
5.	Разминка. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала. Работа над композицией.		5
6.	Разминка. Постановочная работа. Схема композиции.		4
7.	Разминка. Отработка техники исполнения постановочной композиции.		10
8.	Разминка. Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.		5
	Всего		37

Программа рассчитана на 1 год для работы с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на привитие начальных навыков в изучении вальса.

2. Формы и методы работы.

Форма занятий - групповые занятия, со всей группой одновременно. Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия.

Режим занятий

Расписание занятий кружка строится из расчета одно занятие в неделю. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

1. Теоретическая часть:

История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса. Позиции ног и рук. Линия танца.

История возникновения и развития вальса.

Вальс-танец австрийского происхождения. Был известен как народный еще в XVI в. А появление вальса относится к 70-м годам XVIII века. Своим рождением вальс обязан многим танцам разных народов Европы. Корни его находятся в популярном для своего времени танце "матеник" и его разновидности "фурианте", исполняемых на праздниках в чешской деревне, во французском танце "вольт" и, наконец, в австрийском "линдлере", самом близком к вальсу из его предшественников. "Флекер" - одна из фигур конкурсного венского вальса. Это очень старинная фигура. Она берет свое начало от старинных примитивных альпийских народных танцев Австрии и Германии. В течение многих сотен лет пары танцевали эти танцы под три счета, вращаясь на месте, и держа друг друга на близком расстоянии.

В конце XVIII и в начале XIX столетий эти танцы переместились в города и вместо деревенских дворов и таверн стали исполняться в больших танцевальных залах Вены. Их просторные полированные полы способствовали переходу от деревенского подпрыгивания и топтания к плавному скольжению, к увеличению темпа музыки примерно до 60-70 тактов в минуту. (В настоящее время нормой считается 60 тактов в минуту.) Музыка

танца страстно приподнята и элегантна, танец красив и за его исполнением очень приятно наблюдать.

Бальная публика заинтересовалась вальсом после того, как в 1787 г. в поставленной в Вене опере "Редкая вещь, или Красота и добродетель" композитора В. Мартин-и-Солера его станцевало несколько пар. Первоначально вальс танцевали довольно медленно; постепенно ритм его ускорился. То, что во время танца кавалер брал даму за талию, было очень необычным на взгляд человека XVIII в. - ведь в большинстве танцев той эпохи партнеры соприкасались лишь кончиками пальцев. Из-за этого поначалу многие сочли вальс "безнравственным" танцем.

Когда он появился в России, ни Екатерина II, ни Павел I, ни особенно его жена Мария Федоровна его не одобрили. Взойдя на престол, Павел специальным указом запретил танцевать вальс в России, и вплоть до самой смерти его жены (а умерла Мария Федоровна только в 1830 г.) дорога вальсу к русскому двору была закрыта. Оба сына Марии Федоровны - и Александр I, и Николай I - не осмеливались перечить матери.

Современник в 1791 году пишет: « В Берлине мода на вальс и только на вальс». В 1790 году вальс через Страсбург попадает во Францию. Один из французских писателей издевался: «Я понимаю, почему матери любят вальс, но как они разрешают танцевать его своим дочерям?!»

Зато на частных балах после Отечественной войны 1812 г. вальс стал одним из любимейших танцев. В особую моду его ввел Венский конгресс (1814-1815), на котором решалась судьба Европы, Днем дипломаты решали важные проблемы послевоенного устройства, а вечерами вели активную светскую жизнь и танцевали на балах, где вальс был коронным танцем. Много людей съехалось тогда в Вену: короли и императоры, целые европейские дворы, журналисты и писатели, великосветские красавицы, и все с упоением вальсировали. Естественно, что участвовавшие в Конгрессе русские привезли вальс в Петербург.

Еще довольно долго репутация вальса оставалась сомнительной. "Танец сей, в котором, как известно, поворачиваются и сближаются особы обоего пола, требует надлежащей осторожности... чтобы танцевали не слишком близко друг к другу, что оскорбило бы приличие", -говорилось в танцевальном руководстве 1825 г, (Правила для благородных общественных танцев,изданные учителем танцеванья при Слободско-украинской гимназии Людовиком Петровским. Харьков, 1825).

Движения вальса считались непристойными, унижающими достоинства женщины. Вальс наносил своеобразный удар по кодексу рыцарской чести, составлявшему основу придворного этикета. В начале XIX века мода на вальс сравнивалась с модой на курение табака. Вальс являлся выражением тенденций буржуазной культуры. Допустив его в свою среду, дворянство принимало тем и новые правила поведения, новый стиль общения. Следовательно, и нравственные принципы не могли остаться без изменений. «Современная молодежь настолько естественна, что, ставя ни во что свою утонченность, она с прославляемыми простотой и страстностью танцует вальсы» - писала Жанлис в «Критическом и систематическом словаре придворного этикета».

Молодежь, однако, была от вальса без ума, и к этому времени без него не обходился уже ни один провинциальный, а тем более столичный бал. После 1830 г. вальсировать стали и на придворных балах, а вскоре мода на этот танец обрела второе дыхание. В Вене появился "король вальса" Иоганн Штраус, музыка которого облагородила и усовершенствовала хореографию танца. Он стал исполняться более красиво и грациозно, а темп его еще ускорился.

Несмотря на все запреты, в 1805 году француз Пойль сообщал в одном из своих писем из Москвы: «Для ваших летучих вальсов в целой Европе мастера только вы, русские, и кроме русских дам этих чересчур быстрых, почти воздушных летков не выдержит ни англичанка, ни немка, ни даже француженка. Гляжу как на чудо на мастероватость в этом танце князя Дашкова и на необыкновенное быстрое умение кружить и кружиться Обрезкова».

В первое десятилетие XIX века в Вене запрещалось вальсировать более 10 минут. Автор одной из статей в газете «Таймс» возмущен тем, что в программе Королевского бала 1816 года оказался этот «чувственный и непристойный танец». Запрет на вальс на балах во дворцах немецких кайзеров снял лишь Вильгельм II при вступлении на престол в 1888 году.

Вальс имел множество разновидностей: венский, английский, венгерский, вальс-мазурка, вальс-миньон и др. На мотив вальса танцевали и любимый в XIX в. котильон (см.).

"Король вальса" Иоганн Штраус неоднократно посещал с гастролями Россию в 40-50-х годах XIX в. и давал концерты в Павловске и Петербурге. Под впечатлением пребывания в северной столице им был написан вальс "Прощание с Петербургом", а польку "Ольга" композитор посвятил дочери Николая I великой княжне Ольге Николаевне.

Вальс (франц. valse, нем. Walzer, от walzen - "кружиться в танце") - парный танец, основанный на плавном кружении в сочетании с поступательным движением, один из самых распространённых бытовых музыкальных жанров. Музыкальный размер обычно 3/4, темп умеренно быстрый. В 70-х гг. XVIII в. словом "вальс" называли крестьянский танец некоторых областей Южной Германии и Австрии (лендлер), который с начала XIX в. стал популярен во всех слоях общества этих стран. Особенно интенсивно развивался в Вене сначала в творчестве Штрауса-отца, а позднее его сыновей Йозефа и особенно Иоганна, прозванного "королем вальсов".

В Англии вальс находился под запретом до 1812. В течение 19 в. во Франции появилась чисто французская, «подпрыгивающая» разновидность вальса; в 1880-х годах в Америке распространилась американская разновидность – медленный вальс-бостон.

Лендлер (нем. Landler) - австрийский и немецкий народный парный круговой танец. Слово "лендлер" переводят как "деревенский танец" (от нем. Land - "сельская местность", "деревня"), однако, вероятно, происхождение связано с названием местности в Австрии - Ландль (Landl). Музыкальный размер 3/4 или 3/8, темп умеренный, движения с прыжками. Под названием "лендлер" к началу XIX в. объединились многочисленные разновидности австрийских и немецких народных танцев, известных по хореографическим описаниям с XVI в. Лендлер как жанр популярен со второй половины XVIII в.

Использовался венскими композиторами, часто фигурировал в их произведениях под названием "немецкий танец".

Бостон (boston по названию города Бостон в США), вальс бостон - американский салонный танец лирического, часто сентиментального характера. Разновидность медленного вальса. Музыкальный размер 3/4. Возник в конце XIX в., был популярен в Америке и Европе в 1920-х гг. Для бостона характерна пауза на третьей доле аккомпанемента. Мелодическое начало бостона преобладает над ритмическим, темп то ускоряется, то замедляется.

Классиками вальса были Йозеф Ланнер (1801–1843), который ввел в употребление циклическую форму вальса, состоявшую из интродукции, нескольких разделов и коды, а также И.Штраус-отец и И.Штраус-сын. В творчестве последнего вальс достиг вершин своего развития (*Прекрасный голубой Дунай*, *Южные розы*, *Сказки Венского леса* и др.). Среди прочих мастеров вальса – Эмиль Вальдтоффель, Ф.Легар, Оскар Штраус и Роберт Штольц. Есть существенная разница между вальсом как танцевальной музыкой и вальсом как концертной пьесой – во втором случае вальс может быть свободнее по темпу и сложнее по форме. Г.Берлиоз и П.И.Чайковский вводили вальс в свои симфонические циклы; Ф.Шуберт, Ф.Шопен, Й.Брамс и другие композиторы создали превосходные циклы инструментальных вальсов. В начале эпохи вальса появилось *Приглашение к танцу* К.М.фон Вебера (1819); в конце эпохи – пронизанная вальсами опера Р.Штрауса *Кавалер розы* (1911) и симфоническая поэма *Вальс* М.Равеля (1920). Для настоящего венского вальса типичен не только обычный вальсовый ритмический рисунок (бас на первую долю каждого такта, а потом две более легкие, как отзвуки, доли), но также и трудно поддающийся описанию ритмический сдвиг, образующийся в результате исполнения второй четверти в аккомпанементе чуть раньше, чем следует. Медленные вальсы типа бостон или вальсы hesitation (т.е. с задержкой, паузой), отличающейся менее четким ритмическим рисунком и более сложным аккомпанементом, получили распространение в Америке ок. 1915, Они и стали родителями современного конкурсного медленного вальса

Современный бальный танец является преемником историко-бытового. Он отражает особенности танцевальной культуры, быта и этикета. Каждая эпоха имела свои танцы. В начале XIX века во все танцевальные залы бурно ворвались полька, галоп и вальс. Вальс (от немецкого walzen - вращаться, кружиться) - бальный танец музыкального размера 3/4 с упором на первый такт и ключевой фигурой "шаг-шаг-закрытая позиция". Вальс устойчиво ассоциируется у нас с торжественностью и возвышенностью, свойственной настоящим балам и сильным мелодиям. Первое упоминание о танцах, подобных вальсу, относится к XII, XIII столетию. Некоторые характерные черты вальса роднят его с французским танцем XVI века - вольтой. Этот танец исполнялся под народную музыку, называемую "Volta", хотя с данным названием в то же время существовал народный итальянский танец. На итальянском слово "volta" означает "поворот". Уже в первых вариантах танца основой являлось непрерывное вращение. В течение 16-го столетия вольта становится популярной в залах королевских судов Западной Европы, где тогда

проводились танцы. В вольте партнеры танцевали в закрытой позиции, но дамы смещались влево относительно кавалеров! Партнер держал партнершу за талию, дама клала правую руку на плечо кавалера, поддерживая юбку левой рукой. Платье приходилось держать, поскольку во время вращений юбка запутывалась вокруг пары и мешала двигаться дальше. Вольта тех дней похожа на современный, норвежский фольклорный вариант вальса. Как в любом танце со вращениями, так как один из партнеров фактически выполняет шаги вокруг другого, их приходится делать длиннее, чем в обычных шагах в сторону. При этом обычно ноги партнера длиннее ног партнерши, и для того, чтобы партнерша могла обойти партнера, в 4норвежском вальсе он поднимает ее над полом и переносит по воздуху. В вольте партнеры делали то же самое, при этом так держась друг за друга, что в светском обществе танец стал считаться крайне безнравственным и был запрещен королем Франции Луи XIII(1610-1613). В 1754 в Германии появилась первая музыка, которая отдаленно напоминала современные вальсы и называлась "Waltzen". До сих пор исследователям, изучающим происхождение современных танцев, неизвестно, каким образом происходило слияние и взаимодействие двух танцев - "Waltzen" и "Volta", хотя по-немецки слово "waltzen"тоже означает "вращаться". Музыка, по ритму и характеру совпадающая с современными мелодиями венского вальса, появилась в 1770 году. Танцы, "похожие на вальс", впервые исполнялись в Париже в 1775 году."Waltzen", как и вольта, не соответствовал нормам морали того времени. Развитие и широкое распространение вальса связано с Веной, активностью ее музыкально-танцевальной жизни, влиянием различных национальностей. В популярности вальса сыграла огромную роль деятельность крупнейших авторов музыки бытового танца и прежде всего вальса - И. Ланнера и Штраусов (отца и сына). Венский вальс. Этот вид вальса можно назвать самым популярным, не теряющим армию своих поклонников с начала XIX века. Это легко объяснимо - он наиболее прост по своей структуре и состоит исключительно из правого вращения по линии основного хода. Ныне его исполняют по шестой позиции, в то время как раньше отдавалось предпочтение третьей. Темп Венского вальса был достаточно быстрым, и вскоре композиторы стали писать музыку, которая была намного медленнее. От этой музыки развивался новый стиль Вальса, называемого Бостоном, с более медленными поворотами, и более длинным, скользящим движением. Примерно в 1784 году в Англии, образовался очень влиятельный «Бостонский клуб» и начал появляться новый стиль танца английский, названный впоследствии Медленным Вальсом.

Специально для вальса открывались большие танцевальные залы, на 3000 пар. В 1812 году танец появляется в Англии под название "немецкий вальс" и вызывает большую сенсацию, наибольшей популярности достигая в 1816 году. В разных странах этот "король" танцев приобретал те или иные национальные черты. Так появился английский вальс, венгерский вальс, вальс-мазурка и др. Пожалуй, ни один танец не может соперничать с ним в столь длительной и постоянной популярности. История отечественного бального танца напоминает, что его танцевали люди всех возрастов. Было принято привозить на бал своих детей, как бы вводить их в общество,

представлять собравшимся, и день первого бала запомнился молоденькими девушками и юношами на всю жизнь как одно из самых торжественных событий. Но на этих балах танцевали не только юные. Восьмидесятилетний Лев Николаевич Толстой прекрасно танцевал бальный танец, бытовавший в те годы. А в 1951 году в Будапеште, на приеме в Советском посольстве замечательно вальсировал прославленный маршал Климент Ворошилов. В середине 20-го века была создана программа бальных танцев. Конечно же, в эту программу был включен и вальс в постановке С. Жукова, которому дали название "Фигурный вальс".

В основе Фигурного вальса лежат простые танцевальные движения Венского вальса. Каждая фигура исполняется на 8 тактов, а весь танец - на 32 такта. Фигурные вальсы исполняются по большей части по 3-й позиции, по кругу. Исходная позиция - кавалер стоит спиной к центру, дама - лицом. Вальсы исполняются по фиксированным схемам. Обычно темп музыки средний, однако возможно исполнение и под медленную, и под быструю музыку. В фигурном вальсе нет ни подъемов, ни спусков, которые весьма сложны для освоения новичками, он весь основан на кружении. В фигурном вальсе не запрещается изменять позиции: вставать перед партнершей на колени или вращать ее под рукой - большой простор для воображения хореографа. Возможно из-за этого фигурный вальс очень часто исполняют на торжествах. Особенности вальса - его импровизационные возможности. Они заключены в свободе выбора и сочетаний танцевальных движений, а также последовательности фигур.

Фигурный вальс по праву относится к танцам бальной классики. Изучая его, исполнители как бы проходят необходимую «школу» пластической культуры, усваивая хорошую осанку, мягкость, легкость вращения, красивые движения рук. Свободно овладев основными элементами фигурного вальса — поворотами в правую и левую стороны, променадом, балансе, танцующие могут создавать разнообразные фигуры и композиции. Музыкальный размер 3/4. Темп умеренный.

2. Практическая часть:

Методические рекомендации

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов. Проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения. Задача педагога при изучении движений, положения или позы разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся. В тоже время, нельзя ограничиваться только практическим показом. В этом случае материал воспринимается подражательно и не осознанно. Последовательность в учебном процессе при формировании танцевальных навыков состоит из следующих этапов:

Вводные упражнения, предварительная подготовка организма, вспомогательно - тренировочные движения (разминка) даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости;

Разучивание техники танцевального комплекса (основные понятия и движения бального танца – фигурного вальса);

совершенствование танцевальной техники до степени свободного владения ею;

постепенное соединение разученного материала в танцевальные комбинации, танцевальные композиции;

работа над этюдами, танцевальными композициями с применением знаний, умений и навыков всего курса обучения.

Способности у учащихся, как известно, бывают разные. Поэтому большое значение имеет терпеливость и выдержка преподавателя, желание раскрыть индивидуальность своих учеников. Это способствует творческой атмосфере на уроке.

Одежда учащихся должна быть удобной, не стесняющей движений.

Обувь для занятий необходима легкая, без толстой подошвы и высоких каблуков.

Помещение для занятий должно быть достаточно просторным.

Музыкальное сопровождение является существенным фактором активизации творческого интереса учащихся и основой для усвоения темпоритма движений, поэтому в работе желательно эффективное использование технических средств.

Основные понятия бального танца.

Позиции ног в бальном танце:

1 п. - 1-я позиция - пятки вместе, носки разведены в стороны.

2 п. - 2-я позиция - ноги на расстоянии ступни, носки разведены в стороны.

3 п. - 3-я позиция - ступня одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны; впереди - правая или левая нога.

6 п. - 6-я позиция - пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны.

5-я позиция так же, как и выворотное положение ступней, не используется.

Основные позиции рук в вальсе.

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

В подготовительном положении руки свободно опущены вниз с мягко округленными локтями и запястьями. Кисти сближены, ладони обращены вверх.

В 1-й позиции обе руки округлены в локтях и запястьях и со сближенными кистями подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к корпусу.

Во 2-й позиции руки при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, ладони обращены вперед.

В 3-ей позиции обе руки в овальном положении подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони повернуты вниз.

Основные движения

3. Вальс

Основа вальса – кружение в паре, которое получается в результате четырех полных вальсовых поворотов.

Правый поворот

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

Вальсовая дорожка (променад)

В данном варианте предлагается сочетать вальсовую дорожку вперед у партнера с правым вальсовым поворотом у партнерши.

«Окошечко»

Исходное положение — партнеры стоят лицом друг к другу, ноги в 3-й позиции. Партнер находится спиной, а партнерша лицом к центру зала. Партнер правой рукой держит кисть правой руки партнерши. Правые руки в 1-й позиции. Левые: у партнера за спиной, у партнерши — вытянута вниз. Движения партнерши выполняются аналогично движениям партнера. Затакт – подняться на полупальцах. 1 такт Раз – сделать шаг с правой ноги вперед навстречу друг другу; правые руки из 1-й позиции, не размыкаясь, переходят в 3-ю позицию. Два – вернуться в исходное положение. Далее (обычно) идет смена мест партнеров.

1. Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка. Вводные упражнения даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости. Независимо от выбранного комплекса, для каждого урока подбираются группы упражнений для всех частей тела: для рук, ног, мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела. Вторая задача этих упражнений – активизация дыхания. Педагог должен с самого первого занятия обращать внимание учеников на правильность дыхания при выполнении физических упражнений. Вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения. Предлагается чередовать или объединять вспомогательно - тренировочные движения:

статистическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу)

динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу)

2. Разучивание техники танцевального комплекса. Для учащихся, не имеющих хореографической подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия по предмету бальный танец. Знакомят с принятыми сокращениями, основными позициями ног в вальсе, позициями рук, положениями в паре.

Изучают поклон и реверанс.

Даются рекомендации начинающим.

- Шаг вальса по линии танца.
- Маленький квадрат вальса с правой ноги.
- Большой квадрат вальса с правой ноги.
- Поворот партнерши под рукой.
- Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой баянсе по линии танца, а затем против нее).
 - Вальсовая дорожка (променад).
 - Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошечко».
 - Раскрытия. Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.
 - Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.
 - Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти.
 - Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре.
 - Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук.
 - Движения в паре вперед-назад.
 - Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.
 - Движения в паре с поворотом (венский вальс).
 - «Окошечко» и смена мест.
 - Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.
 - Шаги вальса по кругу.

3. Основные движения бального танца - Фигурный вальс. Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса. Отработанные движения рекомендуется объединять в танцевальные комбинации.

4. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала. На уроках необходимо развивать полученные хореографические навыки. Обучать учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

5. Постановочная работа. Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций. Приведенный ниже репертуар не является догмой и может варьироваться с учетом уровня восприятия, эмоционального и физического развития, интересов учащихся, школьного возраста, для которого характерно личностное творческое самовыражение.

6. Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления. На этом этапе обучения идет закрепление пройденного материала. Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к показательным выступлениям.

Список литературы:

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
3. Захаров Р. Сочинения танца. - М.: Искусство, 1989.
4. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.

5. С.Казлаускас, Танцуем и играем, Шауляйский университет, 1997.
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
7. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. - СПб.: ИГУП, 1997.
8. Гребенкин А.В.Сценическое движение. Пособие для руководителей театральных студий и школ искусств. М.:, 2003.
9. Зуева И.А. Современные танцы 2008г.
10. И.В. Макарова, В.П. Созонов Учитель и ученик: от воспитания к самовоспитанию. - Ижевск, 2017г.

Информационные ресурсы:

Сайт: www.valsis.ru (Учись танцевать вальс!)

<http://www.youtube.com/watch?v=GI37fUfGteY>

http://www.youtube.com/watch?v=Le16tzln_8Q

http://tancor.spb.ru/f_waltz.htm

http://www.youtube.com/watch?v=iHLZ_3Qup-Y