Департамент социального развития администрации

Корсаковского городского округа

Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

«Дом детства и юношества»

Корсаковского городского округа Сахалинской области

Методическая разработка

обучения фигурному вальсу

выпускников общеобразовательной школы

педагог дополнительного образования

Хоу Хва Дя

Корсаков

2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Вальс – один из самых распространенных бальных танцев. Он стал популярен благодаря простоте и доступности движений.

Вальс привлекает плавностью вращений и непосредственностью общения партнеров в танце. Вальс хорошо сочетается с другими танцами, что позволяет хореографам создавать комбинированные композиции. Кроме того, вальсовое вращение можно чередовать с другими движениями бальной хореографии, близкими по стилю и манере исполнения.

В настоящее время для выпускников общеобразовательных школ стало традицией обучение вальсу. Выпускники общеобразовательных школ за достаточно небольшой срок могут освоить основные движения и фигуры этого танца. Несмотря на простоту движений и поворотов, при исполнении их, особенно у начинающих, всегда возникает ряд трудностей.

Эта разработка поможет учащимся в изучении вальса, начиная с азов, с раскладки простейших шагов под счет. Теоретические знания помогут ребятам приступить к практическим занятиям,

В роли педагога – наставника выступает хореограф, обладающий знаниями по направлению современный бальный танец. За 8 занятий педагог должен ознакомить учащихся с движениями, проучить комбинации и соединить их в общую постановку.

В настоящее время в интернете много красивых постановок, но для самих подростков многое становится непонятным, когда они начинают его учить.

Столкнувшись в процессе обучения с трудностями, они начинают понимать, что для проучивания основных положений и движений, у них недостаточно знаний, а без них не получится танца. Задача педагога грамотно объяснить, показать движения, разложить по музыкальному размеру. Учащиеся должны постоянно повторять проученный материал, чтобы на следующих занятиях выучить новые движения.

Желающих участвовать в танце всегда достаточно много. Подростки сами выбирают себе пару, но встав вместе со своим партнером, они понимают, что и здесь тоже нужны определенные знания.

В первую очередь должно быть взаимопонимание, желание танцевать в паре. У них уже складываются симпатии друг к другу. Тем более, что отношение партнера к партнерше должно быть всегда подчеркнуто внимательным. Встав в пару, они становятся полноценными партнерами, где главным ведущим должен быть кавалер, а партнерша – украшением танца.

Процесс обучения представляет собой поэтапное прохождение материала: изучение основных положений, движений сначала в линии по одному, затем в круг лицом в центр, постепенное привыкание пространственного ощущения.

В методической разработке представлено краткое описание танцевальной постановки, которая поможет подросткам в изучении вальса.

**ЦЕЛЬ**: Подготовить учащихся к изучению вальса по 3 позиции;

**Задачи занятий :**

***Образовательные:***

1. овладение определенным знаниями, умениями и навыками бального танца.

2. изучение основных положений, движений в паре.

4. развитие творческого потенциала учащихся.

***Развивающие:***

1. развитие координации движений;  
2. психологическое раскрепощение учащихся:

3. развитие выразительности при выполнении движений;

4. расширение познавательных возможностей учащихся в области хореографии;

***Воспитательные:***

1. активизация творческих способностей;  
2. умение творчески взаимодействовать на занятиях со сверстниками и педагогом;

3. воспитание эмоциональной выразительности исполнения, умение точно передать стиль и манеру исполнения фигурного вальса;

***Личностные результаты*** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

***Метапредметные результаты***– анализ результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями; правильное выполнение двигательных действий.

***Предметные результаты*** – выполнение танцевальных комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, развитие чувства ритма, умение согласовывать музыку и движение.

***Основные******методы:***1. словесный;

2. наглядный:

3. прослушивание музыкальных произведений.

***Методические приемы:***

1. стимулирование;

2. создание ситуации успеха для каждого учащегося.

***Средства обучения:***

1. компьютер;

2. музыкальный центр;  
***Педагогические технологии:***

1. здоровьесберегающая технология;  
2. личностно - ориентированная технология с дифференцированным подходом.

***Форма занятия****:* групповая.

**Примечание:** В раскладке используются сокращенные обозначения:

(К) – кавалер; (Д) – дама;

П. р. – правая рука; Л.Р. – левая рука;

2п – 2 позиция, 3п – 3 позиция;

Л.Т. – линия танца, движение по кругу против часовой стрелки;

Ц. - центр круга;

Занятие 1. Основные положения в паре и соединения рук.

Закрытое положение рук.

Положение 1.П. р.(К) на талии (Д), левая рука(Д) на плече (К). Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены во 2п.

Положение 2. Руки соединены во 2п.

***Положение 3.*** Во 2п могут быть соединены только Л.Р. (К) и П.Р. (Д) или П.Р. (К) и Л.Р. (Д). Свободные руки находятся в исходной позиции.

***Положение 4*.** П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 3п. Свободные руки находятся в исходной позиции.

Аналогично в 3п соединяются Л.Р. (К) и Л.Р.(Д).

***Положение 5*** П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 1п. К и Д находятся на расстоянии выпрямленных рук. Свободные руки в подготовительной позиции. Аналогично в 1п соединяются Л.Р. (К) и Л.Р. (Д).

Открытое положение.(Д - справа).

***Положение 1*** П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 1п. Кисть Д лежит сверху, локти округлены и приподняты. Свободные руки находятся в исходной позиции .

***Положение 2*** Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены перед К. П.Р. (К) на талии Д; П.Р. (Д) в исходной позиции. Локоть К округлен и приподнят.

Занятие 2. Подготовительные и основные движения. ИП. - 3п

Дорожка (1 такт). Движение исполняется вперед и назад с продвижением по Л.Т. или по небольшому кругу. Дорожка состоит из трех поступательных шагов.

Дорожка вперед. И.П. - 3п (П.Н. впереди).

«Раз» - шаг П.Н. вперед с носка на всю ступню; «два» - шаг Л.Н. вперед на низкие полупальцы; «три» - шаг П.Н. вперед с носка на всю ступню.

Дорожка назад. И.П. - 3п (Л.Н. впереди).

«Раз» - шаг П.Н. назад с подушечки на всю ступню; «два» - шаг Л.Н. назад на низкие полупальцы; «три» - шаг П.Н. назад с подушечки на всю ступню.

**В паре.**

1. ***Положение 1*** И.П. - закрытое положение, замкнутая позиция рук (положение 1). Если К исполняет дорожку вперед с П.Н., то Д - дорожку назад с Л.Н., и наоборот. Шаги следует исполнять в линию.

2. ***Положение 2.*** И.П. - открытое положение. Движение исполняется К И Д в одном направлении, но разноименными ногами. Направление дорожки можно чередовать как в закрытом положении, так и в открытом.

**Занятие 3.** Балансе.(1 такт). Движение используется во многих вальсовых танцах. Исполняется вправо, влево, вперед и назад.

Балансе вправо. Движение исполняется с П.Н. И.П. - 3п (П.Н. впереди).

Затакт: отведение П.Н. вправо на воздух. Колени выпрямлены; «раз» - шаг П.Н. вправо в приседание. Л.Н. сгибается в положение у щиколотки П.Н. позади; «два» - переход на полупальцы Л.Н. по 3п. Колено выпрямляется. П.Н. сгибается в положение у щиколотки Л.Н. впереди; «три» - переход на П.Н., Л.Н. сгибается в положение у щиколотки П.Н. позади.

Балансе влево. Движение исполняется с Л.Н. аналогично балансе вправо. И.П. - 3п (Л.Н. впереди).

При разучивании балансе педагогу следует обратить внимание на точность положений ноги у щиколотки, хотя в танце это положение на счет «два» и «три» не подчеркивается. Шаг в приседание исполняется мягко и сдержанно, иначе нарушится плавность движения. Необходимо добиваться выворотного положения ног.

На первом шаге исполняется небольшой наклон корпуса в сторону движения (с П.Н. - вправо, с Л.Н. - влево). На последующих движениях корпус постепенно выпрямляется в И.П. Балансе можно исполнить попеременно вправо и влево.

В паре. И.П. - закрытое положение (К - спиной, Д - лицом к Ц), руки соединены во 2п. Если К исполняет балансе влево, то Д - вправо, и наоборот.

Движения исполняются синхронно, особенно наклоны корпуса. Руки постоянно находятся на одной линии с линией плеч.

Балансе вперед. (1 такт). И.П. - 3п (П.Н. впереди).

Затакт: П.Н. отводится вперед на воздух, колени выпрямлены; «раз» - шаг П.Н. вперед в приседание, Л.Н. сгибается в положение у щиколотки П.Н. позади; «два» - переход на Л.Н. на полупальцы, колено выпрямляется. П.Н. сгибается в положение у щиколотки Л.Н. впереди; «три» - переход на П.Н., Л.Н. сгибается в положение у щиколотки П.Н. позади.

Необходимо соблюдать вышеуказанные правила исполнения балансе. Корпус должен сохранять прямое положение, на первом шаге исполняется небольшой наклон только в верхней части (назад- влево - с П.Н., назад-вправо - с Л.Н.).

Балансе назад. (1 такт). И.П. - 3п (П.Н. впереди).

Затакт: Л.Н. отводится назад на воздух; «раз» - шаг Л.Н. назад в приседание, П.Н. сгибается в положение у щиколотки Л.Н. впереди; «два» - переход на П.Н. на полупальцы, Л.Н. сгибается в положение у щиколотки П.Н. позади; «три» - переход на Л.Н., П.Н. сгибается в положение у щиколотки Л.Н. впереди.

В этом движении необходимо обратить внимание на мягкое приседание после первого шага. Корпус сохраняет прямое положение, допускается небольшой наклон верхней части вперед - вправо (Л.Н.) или вперед - влево (с П.Н.).

Балансе вперед и назад в танце чередуются.

В паре. И.П. - закрытое положение на небольшом расстоянии (К - спиной, Д - лицом к Ц), 3п (П.Н. впереди). Руки в исходной позиции.

Вначале обычно исполняется балансе вперед с П.Н., П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединяются и переводятся в 3п (рис. 1г). Далее исполняется балансе назад с Л.Н., соединенные руки опускаются в 1п.

При исполнении балансе вперед К и Д не должны слишком приближаться друг к другу. Руки в 3п должны быть округленными, локти отводятся в стороны. К и Д смотрят друг на друга.

**Занятие 4.** Вальсовый поворот (2 такта). Движение представляет собой полный поворот (3600), или тур вальса, исполняемый вправо.

Движение состоит из шести шагов и делится на две части (два полутура). Каждая из частей заканчивается шагом-приставкой в 3п.

Правый поворот.

Первая половина (1 такт). Движение исполняется с П.Н. И.П. - лицом к Ц, 3п (П.Н. впереди).

«Раз» - шаг П.Н. вперед-вправо по 4д с носка на всю ступню; «два» - поворот вправо на П.Н. до положения спиной к Ц и шаг Л.Н. влево по Л.Т. на низкие полупальцы; «три» - шаг-приставка П.Н. в 3п вперед на полупальцы и опускание (в некоторых случаях П.Н. ставится в 3п назад). К.П. - спиной к Ц.

Вторая половина (1 такт). Движение исполняется с Л.Н. И.П. - спиной к Ц, 3п (П.Н. впереди).

«Раз» - шаг Л.Н. влево по 1д с носка на всю ступню; «два» - поворот вправо на Л.Н. до положения лицом к Ц и небольшой шаг П.Н. вправо по Л.Т. на низкие полупальцы; «три» - шаг-приставка Л.Н. в 3п назад на полупальцы и опускание. К.П. - лицом к Ц, 3п (П.Н. впереди).

В паре. И.П. - закрытое положение (К - спиной, Д - лицом к Ц), замкнутая позиция рук.

1. такт. Исполняют: К - вторую половину поворота, Д - первую половину. Д первый шаг исполняет между ступней К и на втором шаге обходит К. К.П.: К - лицом, Д - спиной к Ц.
2. такт. Исполняют: К - первую половину поворота, Д - вторую половину. К первый шаг исполняет между ступней К и на втором шаге обходит Д. К.П.: К - спиной, Д - лицом к Ц.

**Занятие 5***.* Вальсовый поворот (2 такта). Движение представляет собой полный поворот (3600), или тур вальса, исполняемый влево (левый поворот).

Движение состоит из шести шагов и делится на две части (два полутура). Каждая из частей заканчивается шагом-приставкой в 3п.

Левый поворот.

Первая половина (1 такт). И.П. - спиной к Ц, 3п (Л.Н. впереди).

«Раз» - шаг Л.Н. вперед-влево по 1д с носка на всю ступню; «два» - поворот влево на Л.Н. до положения лицом к Ц и шаг П.Н. вправо по Л.Т. на полупальцы; «три» - шаг- приставка Л.Н. в 3п вперед на низкие полупальцы и опускание (в некоторых случаях Л.Н. ставится в 3п назад). К.П. - лицом к Ц, 3п (Л.Н. впереди).

Вторая половина (1 такт). И.П. - лицом к Ц, 3п (Л.Н. впереди).

«Раз» - шаг П.Н. вправо по 4д с носка на всю ступню; «два» - поворот влево на П.Н. до положения спиной к Ц и небольшой шаг Л.Н. влево по Л.Т. на полупальцы; «три» - шаг- приставка П.Н. в 3п назад на полупальцы и опускание. К.П. - спиной к Ц, ноги в 3п (Л.Н. впереди).

В паре. И.П. - закрытое положение (К - спиной, Д - лицом к Ц).

1такт. Исполняют: К - первую половину поворота, Д - вторую половину. К первый шаг исполняет между ступней Д и на втором шаге обходит Д. К.П.: К - лицом, Д - спиной к Ц.

2такт. Исполняют: К - вторую половину поворота, Д - первую половину. Д первый шаг исполняет между ступней К и на втором шаге обходит К. К.П. - И.П.

**Занятие 6.** Связующий поворот.(1 такт). Движение состоит из трех шагов. Поворот исполняется вправо или влево на втором шаге. Связующий поворот вправо начинается с шага П.Н. вперед или с шага Л.Н. назад. Связующий поворот влево начинается с шага Л.Н. вперед или с шага П.Н. назад.

Связующий поворот вправо.

1. И.П. - лицом по Л.Т., 3п (П.Н. впереди).

«Раз» - шаг П.Н. вперед по Л.Т.; «два» - поворот (900) вправо и шаг Л.Н. влево по Л.Т.;

«три» - шаг-приставка П.Н. в 3п назад. К.П. – спиной к Ц, 3п (Л.Н. впереди).

2. И.П. - спиной по Л.Т., 3п (П.Н. впереди).

«Раз» - шаг Л.Н. назад по Л.Т.; «два» - разворот (900) вправо и шаг П.Н. вправо по Л.Т.; «три» - шаг-приставка Л.Н. в 3п назад. К.П. - лицом к Ц, 3п (П.Н. впереди).

Связующий поворот влево.

1. И.П. - лицом по Л.Т., 3п (Л.Н. впереди).

«Раз» - шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «два» - поворот (900) влево и шаг П.Н. вправо по Л.Т.; «три» - шаг-приставка Л.Н. в 3п назад. К.П. - лицом к Ц, 3п (П.Н. впереди).

2. И.П. - спиной по Л.Т., 3п (Л.Н. впереди).

«Раз» - шаг П.Н. назад по Л.Т.; «два» - разворот (900) влево и шаг Л.Н. влево по Л.Т.;

«три» - шаг-приставка П.Н. в 3п назад. К.П. – спиной к Ц, 3п (Л.Н. впереди).

Допускается небольшое приседание на первом шаге, для того чтобы «затормозить» движение после стремительной дорожки. Используются также небольшие повороты корпуса на первом шаге в сторону вращения.

Связующий поворот нельзя повторить вправо или влево.

В паре. Если К исполняет движение с Л.Н., то Д - с П.Н., и наоборот.

**Занятие 7*. Комбинации вальсовых движений****.*(на основе Фигурного вальса)

1. (8 тактов). И.П. - закрытое положение (К - спиной, Д - лицом к Ц), 3п (впереди: К - Л.Н.; Д - П.Н.). Руки в замкнутой позиции (рис. 1а).

1 такт: балансе по Л.Т. (К - влево; Д - вправо). 2 такт: балансе против Л.Т. (К - вправо; Д - влево).П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются во 2п. 3 такт: первая половина вальсового поворота (К - влево; Д - вправо). 4 такт: вторая половина вальсового поворота (К - влево; Д - вправо). Руки вначале разъединяются, в конце соединяются в И.П. 5 - 8 такты: повторение движений 1 - 4 тактов. В конце руки разъединяются и опускаются в исходную позицию.

2. (8 тактов). И.П. - закрытое положение (К - спиной, Д - лицом к Ц), 3п (П.Н. впереди).

1 такт: балансе вперед с П.Н.; П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединяются в 3п (рис. 1г).

2 такт: балансе назад с Л.Н., соединенные руки выпрямляются перед собой (рис. 1д). 3 такт : первая половина вальсового поворота вправо. Соединенные руки переводятся в 3п. К и Д меняются местами. К.П.: К - лицом, Д - спиной к Ц; ноги в 3п (П.Н. впереди). Руки в 3п. 4 такт: шаг-глиссад назад с Л.Н. Соединенные руки переводятся в 1п. 5 - 8 такты: повторение движений 1 - 4 тактов. К и Д возвращаются на свои места.

**Занятие 8*. Комбинации вальсовых движений****. .*(составлена на основе Фигурного вальса)

1. (8 тактов). 1 - 8 такты: К - семь дорожек вперед по Л.Т., начинает с Л.Н. На 8 такт исполняет связующий поворот вправо с П.Н. К.П. - спиной к Ц, 3п (П.Н. впереди). Д - четыре вальсовых поворота вправо под соединенными в 3п Л.Р. (К) и П.Р. (Д). К.П. - И.П. (рис.1а).

2. (8 тактов). 1 - 8 такты: четыре вальсовых поворота вправо в паре. К.П. - И.П.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1.В.М. Стриганов и В.И. Уральская. «Современный бальный танец». Пособие для студентов институтов культуры, учащихся культурно-просветительских училищ и руководителей коллективов бального танца. М., «Просвещение», 1998.

1. Видеоресурс:

https://youtu.be/qvjkO71iM9E?si=2LsMqQCFC3K448ZW