Программа обучения по классическому танцу

Автор разработки Жукова Лариса Владимировна

Обучение классическому танцу происходит по принципу от простого к сложному и основано на системном подходе.

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ:

Задачи 1 года обучения: постановка корпуса, ног, рук, головы, поз классического танца, техники полуповоротов, поворотов на двух ногах, preparation к pirouettes у станка и на середине зала, обучение прыжкам и пальцевой технике.

1. Изучение простейших элементов классического танца. Постановка корпуса, ног, рук, головы.

Постановка корпуса, ног, рук, головы имеет огромное значение в формировании техники исполнения.

Разучивание позиций ног лицом к станку, боком и на середине зала. Равномерное распределение центра тяжести корпуса на обе ноги и переход на одну ногу.

Упражнения экзерсиса после усвоения позиций ног. Предупреждение завала стопы на большой палец. Постановка опорной стопы имеет большое значение в формировании устойчивости. Выработка правильной постановки корпуса: сильной, прямой спины, раскрытой и опущенной грудной клетки. Снятие напряжения в плечах и шее, развитие гибкости спины. Изучение позиций рук и функций кистей. Приемы allongee и arrondie, а также приемы «подхват» и «взмах», как составляющие элементы port de bras в направлениях en dehors en dedans.Особенности работы над руками: развитие их пластичности и естественности. Предотвращение манерности. Изучение функций головы в технике и пластике танца. Координация движений головы, рук и корпуса. Выработка выразительности взгляда при наклоне и повороте головы по пространственным точкам зала: по линии

горизонта, под углом ниже линии горизонта и выше линии горизонта. Развитие природной пластичности тела.

Методические советы по изучению движений классического экзерсиса для детей, и практические задания.

2. Изучение экзерсиса у станка.
Упражнения бывают двух видов: у станка и на середине зала. Они имеют разное место и значение в учебном процессе.
Задача экзерсиса – выработка правильной постановки корпуса, устойчивости, выворотности, силы и эластичности суставно-связочного аппарата.
Методика изучения упражнений: Лицом и боком к станку, затем на середине зала. Необходимо соблюдать правильное положение кистей рук, локтей, расстояние между станком и корпусом. Введение подготовки к упражнению (preparation), способствующей концентрации внимания перед началом упражнения.

Последовательность изучения движений экзерсиса у станка и на середине зала:
Grand plie
Различные виды battement tendu и battement tendu jete
Rond de jambe par terre, en dehors en dedans
Battement fondu battement soutenu в сторону, вперед, назад.
Battemant frappe в сторону, вперед, назад.
Battemant developpe
а. Вперед, в сторону, назад
б. Passé со всех направлений
Battemant releve lent
Rond de jambe en l'air, en dehors en dedans
Grand battement jete
Petit battement sur le cou-de-pied

Усложнение экзерсиса: введение различных поз, танцевальных шагов, поворотов.
Равномерное распределение мышечной нагрузки во всех упражнениях. Рациональное использование сочиненных упражнений для достижения поставленной цели. Полупальцы в экзерсисе у станка.
Изучение техники полуповоротов, поворотов.
Задания урока распределяются по времени в соответствии с необходимым темпом его проведения в целом.
3. Изучение положений и поз классического танца на середине зала.
Ознакомление с положениями anfas, epaulement, efface и croise. Определение положений и поз классического танца. Определение разрядов поз – малых, средних и больших. Определение поз классического танца по группам – «А» и «В». Определение понятий

канонические и неканонические позы классического танца. Составление простейшего adagio с последующим усложненным сочетание движений в координации с различными формами port de bras. Temps lie – как малая форма adagio в направлениях en dehors en dedans с действием рук, с поворотами и наклонами головы и сопровождающего взгляда. Отработка приемов исполнения движений.

Adagio как весь комплекс экзерсисов у станка, перенесенного на середину зала.
Adagio как всестороннее овлвдение6 позами классического танца, подготовками и исполнение развернутой танцевальной фразы.
Определение разрядов поз:
- Позы, в которых обе ноги на полу.
- Позы, вкоторых одна нога на полу.
Определение трех подгрупп, каждой из этих групп по направлениям ноги: вперед, в сторону и назад. Разучивание поз первой группы.
I) Позы, в которых обе ноги на полу. Позы effacee и croisee, вперед и назад. Положение a la seconde и позы ecartee.
II) Позы, в которых одна нога на полу
1) Позы effacee и croisee в которых нога поднята на 90° вперед:
а) Вытянутая
б) Согнутая
2) Положения и позы, вкоторых нога поднята на 90° в сторону:
а) a la seconde
б) ecartee
3) Позы, в которых нога поднята на 90° назад:
а) Вытянута – arabesques 1,2,3,4
б) Согнута – attitudes, effacee и croisee
4) Temp lie как позиция, сочетающая в себе позы классического танца: в разряде малых, средних и больших поз с различными формами port de bras.
III) Специфика работы над позами. Развитие выразительности в позах.
1) Port de bras: в направлении en dehors и en dedans, прямые и обратные формы. Определение понятий «ведущая» и «ведомая» руки.
а) Первая форма port de bras
б) Вторая форма port de bras
в) Третья форма port de bras
г) Четвертая форма port de bras
д) Пятая форма port de bras е) Шестая форма port de bras

4. Изучение прыжков (allegro).
Allegro раздел освоения прыжков классического танца. Прыжки с двух ног на две, с двух на одну, с одной на другую, с одной ноги на две и на одной ноге. Отработка углубленного demi-plie, толчка, мягкого и устойчивого приземления, с сохранением вертикальной оси (апломба).

Temps sauté. Освоение энергичного толчка. Сохранение прямой спины и вытянутых ног в воздухе. Мягкое приземление.
Освоение petit и grand changement de pied en fase. Отличие в перемене ног для малых и больших прыжков.
Изучение pas echappe и grande pas echappe в различных позициях, с окончанием в положении sur le cou-de-pied.
Виды sissone:
а. Sissone simple,
б. Sissone tombee,
в. Sissone fermee,
г. Sissone ouverte с приемом jete и developpe
д. Sissone fondu – как одна из разновидностей sissone fermeec мягким подведением открытой ноги в позицию.
Sissone ouverte на 45° en fase, в позах и в разных направлениях.
Pas failli
Pas assemble и его разновидности
a. Double pas assemble
Pas glissade во всех направленифях и позахъ
Pas jete:
- Исполнение движения с положения epaulement
- Разновидности данного движения (маленькое, большое, в повороте)
Pas chasse:
- Изучение данного движения
- Значение его как связующего
Pas de chat
- Значение pas de chat как самостоятельного движения в танце
- Разновидности этого движения
Pas de basque:
- Методическая раскладка изучения данного движения
- Разновидности использования
- Координация корпуса, рук и головы при исполнении движения
Pas ballote par terre и на 45°:
- Методическая раскладка движения
- Разновидности движения: маленькое, большое
- Использование различных приемов исполнения движения
- Значение рук и головы при исполнении разновидностей
Pas coupe
Группа движений allegro на одной ноге.
Temp leve:
- Разновидности данного движения в сочетании с малыми прыжками
- Изучение temp leve на месте и с продвижением
Pas ballone на 45°
Rond de jambe en l'air saute

Методические советы по изучению движений классического экзерсиса для детей, и практические задания.

5. Изучение техники полуповоротов, поворотов на двух ногах и preparation к pirouettes.

Полуповороты и повороты являются выразительным средством классического танца. Они часто используются в качестве связующих элементов движения. Preparation и pirouettes sur le cou-de-pied изучаются у станка и на середине зала.

Последовательность изучения этого раздела:

Полуповороты и повороты в 5 позиции к танку и от станка с переменой ног, на полупальцах (начиная с вытянутых ног и с demi-plie).

Soutenu en tournant en dehors и en dedans на 1/2поворота и полный поворот.

Особенности preparation и pirouettes с разных позиций.

6. Освоение экзерсиса на пальцах.

Введение движений на пальцах должно быть последовательным. Большое значение при этом имеет выворотность ног и равномерное распределение тяжести на пальцах.

Выполнение простейших упражнений на двух ногах с постепенным усложнением. Определение функции опорной ноги и работающей ноги. Постановка корпуса на двух ногах и перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Большое значение имеет выворотность опорной ноги и углубленное demi-plie. Определение роли тазобедренного сустава. Координация ног, рук, корпуса и головы при исполнении экзерсиса на пальцах.

Экзерсис на пальцах:

Releve по 1, 2 и 5 позициям

Pas echappe из 1 и 5 позиции во 2 и 4 позиции

Pas assemble sauté en fase с открываением ноги в сторону и вперед

Pas de bourree с переменой и без перемены ног

Pas de bourree suivi на месте, с продвижением в сторону, en tournant и в позах.

Pas couru перед и назад, en fase и epaulement

Pas glissade с продвижением в сторону, вперед, назад и в позах

Pas de bourree ballotte на croise и efface носком в пол и на 45°

Temp lie par terre перед и назад

Sissonne simple en fase и в позах

Pas jete во всех направлениях

Pas coupe-ballonne

Preparation pirouette en dehors и en dedans

7. Музыкальное сопровождение уроков

Развитие ритмической и эмоционально-действенных связей музыки и танца. Обеспечение согласованности музыки с конкретным заданием, с учетом возрастных особенностей.