

Методическая разработка учебного занятия по хореографии «Развитие координации на занятии классическим танцем»

Пояснительная записка

Данная методическая разработка будет полезна педагогам – хореографам, методистам музыкально-художественной направленности.

Методическая разработка включает в себя развернутый конспект занятия по теме «Развитие координации на занятии классического танца» и рассчитана для детей младшего школьного возраста.

Классический танец — основное выразительное средство балета; система, основанная на тщательной разработке различных групп движений, появившаяся в конце XVI века в Италии и получившая своё дальнейшее развитие во Франции благодаря придворному балету. Благодаря соблюдению определённых позиций ног, рук, корпуса и головы и точному следованию принципам выворотности ног, вертикальности тела и изоляции различных его частей, движения классического танца стремятся к геометрической ясности.

В Россию классический танец пришёл в 1-й половине XVIII века. Благодаря деятельности Жана-Батиста Ланде в Петербурге в 1738 году была открыта первая танцевальная школа в России (впоследствии ставшая Академией русского балета им. А. Я. Вагановой). Русский классический танец синтезировал в себе как французскую, так и итальянскую школы исполнительства. Основы классического танца вырабатываются при помощи экзерсиса, из которого состоит танцевальный урок как ученика, так и профессионального артиста балета.

Элементы упражнений, взятые из классического танца, включены в программу обучения художественной и спортивной гимнастике, фигурному катанию, эстрадными танцами, спортивному рок-н-роллу, акробатике, спортивным бальным танцам.

Тема занятия: «Развитие координации на занятии классического танца»

Цель занятия: улучшение координации движений и эмоциональной выразительности учащихся путем повторение и отработки пройденных движений. Выявление уровня освоения программы.

Тип занятия: урок закрепления знаний, выработки умений и навыков.

Задачи занятия:

Образовательные:

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях;
- развитие осмысленного исполнения движений;
- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

Развивающие:

- развитие координации движений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие выносливости и постановки дыхания;
- психологическое раскрепощение учащихся.

Воспитательные:

- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;
- формирование чувства ответственности;
- активизация творческих способностей;
- умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

Основные методы работы:

- наглядный (практический показ);
- словесный (объяснение, беседа);
- игровой (игровая форма подачи материала).

Средства обучения:

- музыкальный инструмент (пианино);
- музыкальный центр (ТСО);

Педагогические технологии:

- игровая технология;
- здоровье сберегающая технология;
- личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

ПЛАН занятия:**Вводная часть урока**

- вход в танцевальный зал;
- поклон педагогу
- обозначение темы и цели занятия;
- беседа о значении координации в классическом танце.

Подготовительная часть занятия

- подготовительные упражнения (различные виды шагов и бега)

Основная часть занятия**- УПРАЖНЕНИЯ ПО ДИАГОНАЛИ****- ЭКЗЕРСИС У СТАНКА**

- повторение изученных движений на середине зала, упражнения на координацию;

Заключительная часть занятия

- рефлексия (закрепление пройденного материала).
- основное построение для выхода из зала;
- поклон педагогу
- выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение.

Развернутый конспект занятия

Вводная часть урока

Обозначение темы и цели урока.

Рассказ о значении координации в классическом танце.

Слово «координация» означает «согласование». Когда говорят о координации движений, имеют в виду согласованность в работе мышц разных групп, направленную на достижение определенного двигательного эффекта, контрольной цели. Любая поза, любое движение требует координации. Координация является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками.

Подготовительная часть

• Учащиеся выстраиваются в круг и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц. Музыкальное сопровождение марш, муз. р-р 4/4.

- танцевальный шаг с носка;
- шаги на полупальцах, на пятках;
- шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь;
- легкий бег на полупальцах;
- бег с поднятием ног вперед, согнутых в коленях («лошадки»);
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);
- шаги в приседании («уточки»);
- прыжки на двух ногах («зайцы»).

В данном упражнении применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие образное сходство с различными животными. Это развивает образное мышление учащихся и увеличивает интерес к образовательной деятельности.

Основная часть занятия

Разминка: на середине зала

упражнения для улучшения гибкости шеи;

упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;

упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;

упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья;

упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника;

упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;

упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;

упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Plié (это приседание) . Муз. р-р 4/4, комбинация на 16 тактов.

Исходное положение: 1 поз. ног, рука в подготовительном положении.

Препарасьон на 1 такт- рука открывается через 1 позицию во вторую.

2 такта – гранд – плие, рука через подготовительное положение в 1 поз.

1 такт – деми – плие, рука из 1 поз. во вторую.

1 такт – смена из 1 поз. во вторую через батман – тандю.

2 позиция. 3 такта – повтор.

1 такт – смена из 2 поз. в пятую.

5 позиция.

1 такт – гранд – плие, рука до подг. Положения

1 такт – переход из 5 поз. в 4 поз., через батман - тандю, рука 1.поз.

1 такт – деми-плие по 4 поз., рука до 2 поз.

1 такт – пассе-партер из 4 поз. в 5 поз.назад.

На 4 такта – гранд – плие по 5 поз., деми – плие по 4 поз., пассе – партер вперёд, в первую поз.

Battements tendus (натянутые движения — вырабатывают натянутость всей ноги в колене, и подъеме, развивая ножную силу. В самом начале батман тандю обучаются стоя лицом и к палке, так как в этом направлении легче всего правильно воспитать и воспринять выворотность.) . Муз. р-р 4/4, 16 тактов.

Исходное положение: 5 поз. ног, рука в подготовительном положении.

Препарасьон на 1 такт- рука открывается через 1 позицию во вторую.

2 такта – батман-тандю вперёд , вернуть в исх. полож.

2 такта – батман-тандю вперёд, пурлипые, вернуть в исх. полож.

2 такта – батман-тандю вперёд, пассе-партер назад, вперёд в 5поз.

2 такта – батман-тандю в сторону, пурлипые, закрыть в 5поз.

Назад. На 8 тактов в обратном направлении.

Battements tendus jetes —(натянутые движения с броском. Они воспитывают натянутость ног в воздухе, развивают силу и легкость ног и подвижность тазобедренного сустава)

Исходное положение: 5 поз. ног, рука в подготовительном положении.

Препарасьон на 1 такт- рука открывается через 1 позицию во вторую.

1 такт – батман-тандю жете вперёд.

1 такт – батман-тандю жете в сторону.

1 такт – батман-тандю жете пике.

1 такт – вперёд на носок, закрыть в 5 поз.

4 такта – повторить в сторону.

4 такта – повторить назад.

1 такт – батман-тандю назад, бросок на 45гр.

1 такт – поставить на носок, пассе-партер через 1поз. на носок вперёд.

1 такт – бросок на 45 гр. вперёд, опустить на носок.

1 такт – пассе-партер в 5 поз. назад.

На 16 тактов в обратном направлении.

Rond de gambe parter— круг ногой по полу.

Усвоив натянutosть ног, изучают упражнения, развивающие выворотность и подвижность тазобедренного сустава. Это же упражнение изучается и в обратном направлении. Муз. p-p 4/4, 32 такта.

Исходное положение: 1 поз. ног, рука в подготовительном положении.

Препарасьон на 1 такт- рука открываётся через 1 позицию во вторую.

4 такта – 2 ронд-де-жам-партер ан де ор.

4 такта – релевелян вперёд на 45гр., вернуть в 1 поз.

8 тактов – ронд-де-жам-партер, релевелян ан де ор.

4 такта – плие, деми-ронд до стороны, назад, ронд-де-жам-партер вперёд, до стороны, в 1 поз.

4 такта – ан де дан, закрыть в 1 поз.

4 такта – правая рука из 2 поз. через подготовительное полож.,

1,3, во 2 поз., левая рука повторяет, голова анфас.

4 такта – проверить «лёгкую пятку».

Battement fondu это «тающее» движение. Принцип работы при сгибании и разгибании колена тот же, что и Demi-plié. Как только согнули колени до определённого уровня, начинаем их разгибание.. Муз. p-p 4/4, 16 тактов.

Исходное положение: 5 поз. ног, рука в подготовительном положении.

Препарасьон на 1 такт- рука открываётся через 1 позицию во вторую.

3 такта – 3 батман-фондю на воздух.

1 такт – ронд до стороны.

8 тактов – повторить в сторону и назад, опустить в сторону на носок.

2 такт – в 5 поз. вперёд, рука из 2 поз. в 1-ую, плие.

2 такт – вытянуть колени, рука из 1 поз. во 2-ую.

Battement frappé в классическом танце — это удар стопой рабочей ноги по голеностопному суставу опорной ноги. Муз. p-p 2/4, 24 такта.

Исходное положение: 5 поз. ног, рука в подготовительном положении.

Препарасьон на 1 такт- нога открываётся в сторону на воздух, рука открываётся через 1 позицию во вторую.

6 тактов – 2 фраппе вперёд, 2 в сторону, 2 назад.

4 такта – 3 фраппе в сторону, пауза.

10 тактов – всё ан де дан.

1 такт – опустить в сторону на носок.

1 такт - плие в 5 поз., рука через подгот. полож. в 1 поз.

1 такт – подняться на полупальцы.

1 такт – опуститься, рука во 2 поз.

Релевелян, девлёпе. Муз.p-p 4/4, 16 тактов.

Исходное положение: 5 поз. ног, рука в подготовительном положении.

Препарасьон на 1 такт – рука открываётся в сторону.

2 такта – релевелян на 90 гр., опустить в 5 поз.

2 такта – релевелян на 90 гр., через пасса-ретире перевести назад и опустить.

8 тактов – повторить ан де дан.

4 такта – 2 девлёпе в сторону, закрыть в 5 поз.

Гранд-батман. Муз. р-р 2/4, 16 тактов.

Исходное положение: 5 поз. ног, рука в подготовительном положении.

Препарасьон на 1 такт – рука открывается в сторону.

2 такта – 2 гранд-батман вперёд.

1 такт – батман-тандю, гранд-батман.

1 такт – на носок, в 5 поз.

2 такта – 2 гранд-батман в сторону.

2 такта – батман-тандю в сторону, рука в подгот.полож., плie по

2 поз., рука в 1 поз., закрыть в 5 поз. назад, рука во 2поз.

8 тактов – всё повторить ан де дан

Ронд-де-жам-анлер. Муз. р-р 4/4, 16 тактов.

Исходное положение: 5 поз. ног, рука в подготовительном положении.

Препарасьон на 1 такт – нога открывается в сторону на воздух, рука во 2 поз.

4 такта – 2 ронд-де-жам-анлер.

3 такта – опустить на носок, пурле-пье.

1 такт – поднять ногу на 45 гр.

8 тактов – всё повторить ан де дан.

Экзерсис на середине зала

Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как экзерсис у палки. Последовательность его в основном та же. На середине зала он значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) без помощи палки. Правильное распределение центра тяжести потянутого корпуса на двух и на одной опорной ноге, ровные бедра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги-основные условия для овладения устойчивостью.

Работая перед зеркалом, не следует сосредотачивать внимание на какой-либо отдельной части тела,- необходимо охватывать взглядом всю фигуру, следя за правильностью формы и положением ног. Но кроме зрительного восприятия должно быть и ощущение всего тела, его собранности и подтянутости,экзерсис на середине класса идет в строго последовательном программном порядке и исполняется полностью. Во втором - в той же последовательности, что и у палки, но с добавлением к plie во всех позициях простейших developpes..

Основными движениями экзерсиса на середине зала, которые должны исполняться ежедневно, можно считать с battements tendus, jetes, fondus и большие battements. Rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air и petit battement sur le cou-de-pied могут комбинироваться с основными движениями.

Повторение танцевальной комбинации.

Заключительная часть занятия:

Заключительная (итоговая) часть занятия включает в себя рефлекссию (закрепление пройденного материала).

Давайте ребята теперь повторим, что же такое «Координация движений»? (ответы детей)

Как вы думаете, у нас получилось правильно исполнить движения танцевальной комбинации под музыкальное сопровождение?

Спасибо за занятие. До свидания. Поклон.

Используемая литература:

1. Громов Ю. И. Основы хореографии. Спб., 2005
2. Звездочкин В. А. Основы классики. Спб., 2005
3. Звездочкин В. А. Творчество Леонида Якобсона. Спб., 2005