

Тема урока: «Развитие координации на занятии классического танца» (8-9 лет).

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).

Материально- техническое обеспечение

- Музыкальный центр (ТСО);
- хореографический класс, оборудованный зеркалами, балетными станками,
- аудиоаппаратурой, гимнастическими матами и ковриками;
- костюмерная.

Педагогические технологии:

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

ПЛАН урока:

1. Вводная часть. Организационный момент.

Педагог приглашает участников в зал, дети встают на свои места. Занятие начинается с приветствия (поклон).

- Обозначение темы и цели занятия;
- беседа о значении координации в классическом танце.

2.Подготовительная часть занятия

- подготовительные упражнения (различные виды шагов и бега)

3.Основная часть занятия.

- Упражнения по диагонали.
- Экзерсис у станка.
- повторение изученных движений на середине зала, упражнения на координацию;

4.Заключительная часть занятия.

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

Ход урока.

1. 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.

2.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.

3. 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 вторуюю.

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

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

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

2 позиция. 3 такта – повтор.

1 такт – смена из 2 поз. в пятуюю.

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 – пасса-партер из 4 поз. в 5 поз.назад.

На 4 такта – гранд – плие по 5 поз., деми – плие по 4 поз., пасса – партер вперёд, в первуюю поз.

Battements tendus (натянутые движения вырабатывают натянутость всей ноги в колене, и подъеме, развивая ножную силу. В самом начале батман тандю обучают 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 вторуюю.

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

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

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

2 такта – батман-тандю в сторону, пур липье, 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 вторуюю.

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, пасса-партер через 1 поз. на носок вперёд.

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

1 такт – пасса-партер в 5 поз. назад.

На 16 тактов в обратном направлении.

Rond de gambe parter круг ногой по полу.

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

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

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

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-pliй. Как только согнули колени до определённого уровня, начинаем их разгибание.. 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 вторуюю.

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 frappe в классическом танце это удар стопой рабочей ноги по голеностопному суставу опорной ноги. Муз. р-р 2/4, 24 такта.

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

Препарасьон на 1 такт- нога открывается в сторону на воздух, рука открывается через 1 позицию во вторуюю.

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

4 такта – 3 фразе 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.р-р 4/4, 16 тактов.
Исходное положение: 5 поз. ног, рука в подготовительном положении.
Препарасьон на 1 такт – рука открывается в сторону.
2 такта – релевелян на 90 гр., опустить в 5 поз.
2 такта – релевелян на 90 гр., через пассе-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 вперед.
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., плие 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 выполняться 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 рефлексию (закрепление пройденного материала).

Вопросы к учащимся:

- Что же такое «Координация движений»?

- Как вы думаете, у нас получилось правильно исполнить движения танцевальной комбинации под музыкальное сопровождение? (ответы детей)

Поставленные задачи урока выполнены. Педагог подводит итоги. Благодарит всех участников. Поклон.