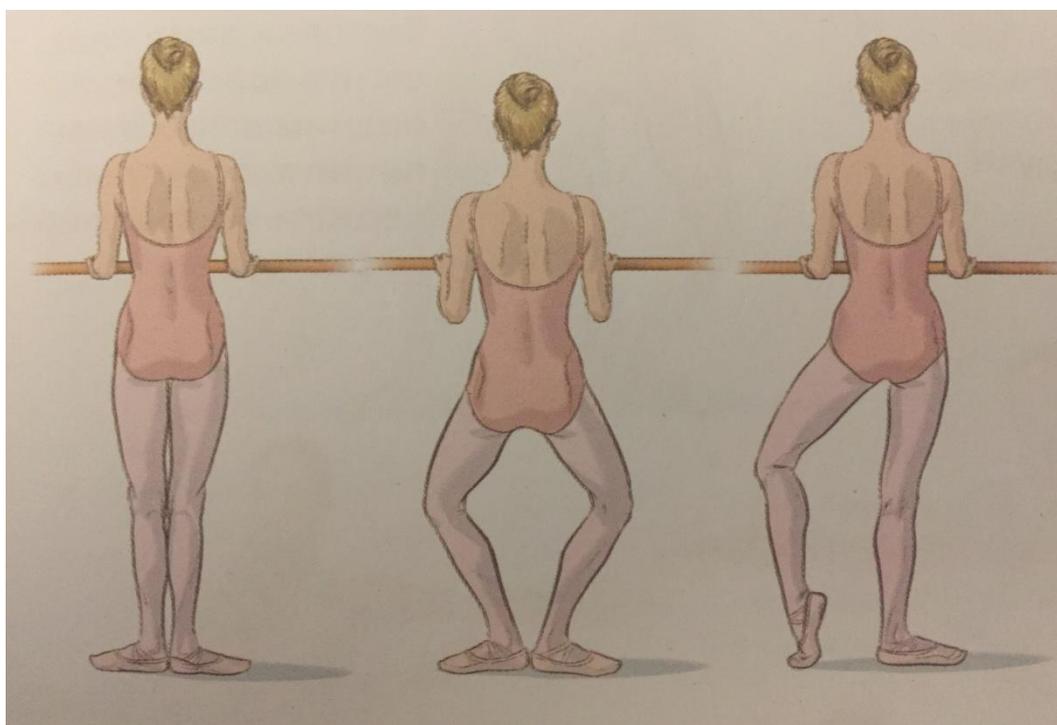


Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Правобережный центр дополнительного образования детей»  
города Магнитогорска

Методическая разработка  
«Знакомство с классическим танцем - тренаж»



Автор-составитель:  
Кузнецова Лилия Дамировна,  
педагог дополнительного образования

Магнитогорск, 2021

Методическая разработка  
**«Знакомство с классическим танцем - тренаж»**

Пояснительная записка

Классический танец - основа всех видов хореографического искусства, а так же инструмент для множества спортивных направлений (художественная , эстетическая, спортивная гимнастика, фигурное катание). Он представляет собой чётко выраженную систему движений, призванную сделать тело дисциплинированным, подвижным и красивым.

Аннотация

Данная методическая разработка создана на основе опыта работы руководителя хореографического коллектива, адресована педагогам-хореографам, работающим с детьми младшего школьного возраста, преподавателям ритмики, преподавателям классического танца.

Оглавление	
Введение	4
<b>Основная часть</b>	<b>5</b>
1. Теоретические основы. Экзерсис лицом к станку.	5
2. Основы классического танца	7
3. Практика по хореографии	9
Заключение	11
Список литературы	16

## ВВЕДЕНИЕ

В основе обучения в объединении «Эдельвейс»: музыкальная ритмика, основы джаза, освоение актерского мастерства и классический танец в том, числе.

Отборочной кампании детей в объединение «Эдельвейс» не существует, поэтому многозадачность в подаче материала и реализации планов имеет место быть. От развития данных до возможности выдачи максимально посильного результата.

Для обучающихся первого года обучения программа предусматривает на начальном этапе обучения небольшой по объёму материал, соответствующий психо- и физическому возрасту детей. Выстраивается урок стандартно от простого - к сложному (но в последующих методических работах рассмотрим пример приема от сложного - к простому).

Постепенно элементы классического танца насыщаются конкретным содержанием и получают разнообразную в музыкальных темпах и художественных образах реализацию. Основной задачей обучения начинающих является освоение азбуки классического танца. Развиваются физические данные, такие как: выворотность, танцевальный шаг, правильная постановка корпуса, гибкость, устойчивость, лёгкий высокий прыжок, на уроках ритмики четкая координация движений, ритмичность, музыкальность. Всё это - элементы, необходимые для дальнейшего развития техники танца. Наряду с этим, передо мной стоит задача привития основных навыков слушать музыку и передавать в движении её образное содержание. Занятия прививают будущим танцорам навык самостоятельной работы. По мере того, как обучающиеся овладевают "мышечной памятью" и у них появляется ощущение внешней линии и формы исполняемого движения, я постоянно совершенствую учебные приёмы с учётом индивидуальных особенностей

детей, степени их физического развития, возраста, пола, темперамента и других факторов.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. Теоретические основы. Экзерсис у палки.

Plie во всех позициях. В этом упражнении участвуют корпус, руки и голова; мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных медленных движениях. Тело обучающегося подготавливается к более сложным движениям («разогревается»), и поэтому целесообразно начинать урок с plie.

Battement tendu, это движение, тренирующие и вырабатывающие силу ног. Здесь активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц.

Battement tendu jete органически связаны с battemen tendu, поэтому исполняются непосредственно за ними. Темп исполнения, по сравнению с battement tendus, ускоряется в два раза.

Ronde jambe parterre . это движение развивает и укрепляет тазобедренный сустава и выворотности ног.

Battement fondu. Движение, в котором опорная нога работает на plie одновременно с рабочей, подготавливаясь к дальнейшей, более усиленной работе. В battement fondu, развивается и укрепляются:

- суставы и связки бедра, колена;
- развивается ахил (способствуя развитию прыжка);
- выворотность и вырабатывает плавность и эластичность движения.

Frappe и double frappe, которые исполняются резко и энергично. Это приучает мышцы и сухожилия быстро (контрастно) переключаться с мягких, плавных движений на резкие (стоккато).

Rondsde jambe enl'air, укрепляет и закрепляет правильное положение работы бедра в выворотном положении, выносливость косых мышц подвижность коленного сустава и придающие его связкам силу и эластичность, для дальнейшей работы над сложным вращением.

Petit battement surle cou-de-pied — вырабатывает быстрое, свободное владение нижней частью ноги (от колена до носка) при выворотном и неподвижном положении верхней части. Нарбатывается техника «острой» стопы и «легкой» ноги

Grand battement jete (большие батманы), это упражнение для развития танцевального шага.

## 2. Экзерсис на середине зала

На первом и втором году обучения хореографии экзерсис на середине зала идет в строго последовательном программном порядке и исполняется полностью. Основными движениями экзерсиса на середине зала, которые должны исполняться ежедневно, можно считать battement tendu, jete, fondu и большие battement. Ronde jambe parterre могут комбинироваться с основными движениями. В начале занятий adagio состоит из простейших форм relevent на 90°, developpe, port de bra, исполняемых в медленном темпе и на всей ступне.

## 3. Прыжки

Особой частью обучения классическому танцу являются прыжки (allegro). Главная задача — овладение техникой прыжка без дополнительных усилий. Следим за правильностью исполнения приземления

на полную стопу. Используем технику- тренинг перевернутый прыжок, выполнение релее - плие у станка, с четким пониманием техника выхода толчка, и плавного приседания – приземления (в плие).

4. Исполнительское мастерство обучающиеся должны развивать на занятиях параллельно с овладением танцевальной техникой. Работать над пластикой движения отдельно от техники также невозможно. Но на первом этапе изучения того или иного движения внимание обучающихся следует направить на его техническую передачу. Спустя время каждое движение получит соответствующую пластично – музыкальную форму – то есть танцевальность.

#### 5. Практика по хореографии

**Тема: «Основы классического танца».**

Тип занятия: закрепление знаний, выработки умений и навыков.

Цель: Освоение основных элементов классического танца и главное понять каким образом включение изученного материала позволяет повысить качество исполнения, так как за время работы с детьми, я четко поняла, что детям важно понимать для чего и как это применимо в танце ( в реалии к примеру показываем связку из любого направления и жанра близкому по духу и проговариваем где используется плие и насколько его верное исполнение помогает например выпрыгнуть или зайти на элемент), тогда ученики начинают трудиться в том направлении, какое вы задаете.

Задачи занятия

*Образовательные:*

- закрепить знания, умения и навыки, полученные на предыдущих уроках;
- развить осмысленное исполнение движений;
- укрепить опорно– двигательный аппарат
- совершенствование мастерства выполнения элементов классического танца

*Личностные:*

- формировать культуру исполнения, умение вести себя в коллективе;
- психологически раскрепостить обучающихся;
- формировать чувства ответственности;
- активизировать творческие способности;
- умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогам

*Метапредметные:*

- развить координацию движений;
- развить выносливость и постановку дыхания;
- развить познавательные интересы и творческий потенциал обучающихся.

Основные методы работы

- наглядный (практический показ);
- словесный (объяснение, беседа);
- практический (выполнение упражнений).

Средства обучения:

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

Педагогические технологии:

- игровая технология;
- здоровьесберегающая технология;
- личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

План занятия

Вводная часть занятия (5 мин.)

- вход в танцевальный зал;
- поклон преподавателю и концертмейстеру;
- обозначение темы и цели урока;
- беседа о значении движений классического экзерсиса

Основная часть (35 мин.)

- движения классического экзерсиса у станка;
- элементы классического экзерсиса на середине;
- прыжки;

- танцевальные комбинации на середине зала.

Заключительная часть занятия (5 мин.)

- игра «Артисты и зрители»;
- анализ выполненных заданий учащимися и преподавателем
- основное построение для выхода из зала;
- поклон педагогу и концертмейстеру;
- выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение

## **Практика**

Вводная часть занятия

- Вход учащихся в танцевальный зал.
- Учащиеся выстраиваются в две линии в шахматном порядке. Музыкальное сопровождение марш, муз.р. 4/4
- Поклон преподавателю и концертмейстеру. Музыкальное сопровождение вальс, муз.р.  $\frac{3}{4}$ .

Разминка по кругу основные шаги.

Обозначение темы и цели занятия

*Экзерсис лицом к станку*

1. Деми плие , релеве на плие, выросли, релеве на прямых ногах, деми плие , гранд плие, наклон (пор де бра в сторону). Раскрытие во вторую позицию ног через батман тондю, элементом возвратно – поворотного движения пяткой, для проверки качественно выполняемой второй позиции ног.
2. Преподаватель обращает внимание на равномерное размещение тяжести корпуса, на силу ног.
3. Battement tendu (М/р ) 2/4) Изучаем нюанс техники исполнения тондю для всех направлений. Выведение стопы с приложенным усилием и скоростью, заостряем внимание на степени натянутости мышц, при работе в сторону пятка смотрит в пол, и проработка данного материала , закрепляется усилением комбинации на тондю с помощью сокращения стопы носком в

потолок, растягивая заднюю поверхность бедра и при этом сохраняя вектор работы стопы, что и требовалось доказать – достичь. Выполняя тондю вперед, проговариваем о значимости приложенного усилия, выведения стопы вперед пяткой, предварительно обучаем мышцы сопрягаться по пятой позиции (техника работы с резинкой, с помощью наколенника). И важно при обучении направления назад с четким пониманием работы пятки в пол, опять подключаем работу в комбинации с сокращенной стопой, что позволяет разъяснить ребенку направление движения.

1. Battements fandu (М/р -3/4) - вырабатывает мягкость приседания и эластичность. Преподаватель может привести сравнение с растяжением и сдержанным сокращением тугой резиновой ленты.

2. Grands battement jete (М/р - 2/4) Преподаватель обращает внимание на возможные ошибки в исполнении, на выворотность тазобедренного сустава.

3. Растяжка (М/р -3/4 вальс) Исполняется с правой и левой ноги.

*Экзерсис на середине зала*

Demi-plie u grandplie (М/р 3/4) по 1,2,5 позициям ног

Battements tendu(М/р 2/4)

Battements tendu jete (М/р ) 2/4)

Прогнозируемый ответ " plie"

1 Прыжки:

2. Temps leve soute по 1,2,5 позициям ног.

3. Pas echarpe во 2-ю позицию ног.

4. Pas changementdepied.

5. Подскоки с хлопками в повороте вокруг себя.

В заключение 1 и 2 Portdebra руками для восстановления дыхания.

Использование современных техник на расслабление заимствованные из йога – терапии и стрейчинга, партнерный стрейчинг и в тройках.

Анализ занятия обучающимися и педагогом.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В основе всего занятия с обучающимися положена здоровьесберегающая технология, последовательное и планомерное усвоение материала на умственном и мышечном (физическом) уровнях.

## Список литературы

1. А.Я. Ваганова «Основы классического танца»,
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей.
3. Электронный сервис. Семинара спикера группы ВК. Хореографу в помощь. Данс хелп,
4. Электронный сервис. Инстаграмм видеоблог балерина Е.Образцова.