

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Кежемский районный центр детского творчества»
г. Кодинск, Красноярский край

Методическая разработка
**«Развитие координации движений
на занятии по классическому танцу»**

подготовила

Долгошеева Татьяна Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Кодинск
2023

Детское объединение: театр танца «Эдельвейс»

Программа: «Искусство танца», срок реализации – 3 года

Предмет: Классический танец

Возраст: 14-16 лет, 1 год обучения

Педагог дополнительного образования: Долгошеева Татьяна Анатольевна

Дата: 15.11.2022 г.

Методическая разработка занятия по классическому танцу

Тема занятия: Развитие координации движений.

Цель: Улучшение координации движений и эмоциональной выразительности учащихся путем повторения и отработки пройденных движений. Выявление уровня освоения программы.

Задачи:

Образовательные

- совершенствование выполнения элементов классического танца у станка, на середине зала;
- отработка классических вращений, прыжков и комбинаций по диагонали и на середине зала;

Воспитательные

- создание условий для эстетического воспитания
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, ответственности;
- формирование чувства коллективизма, умения вести себя в коллективе.

Развивающие

- развитие творческой индивидуальности, умения выразить образ в пластике движения;
- развитие выносливости и постановки дыхания;
- развитие способности осмысленного исполнения движений;
- психологическое раскрепощение учащихся.

Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- совершенствование осанки;
- профилактика сколиоза и плоскостопия.

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

Форма занятия: Открытое занятие, на котором дети показывают свои знания, умения и навыки.

Структура занятия: подготовительная, основная, заключительная части.

В **подготовительной части** занятия важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой. Решаются задачи организации обучающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Та часть занятия, в которой решаются основные задачи, является **основной**. Решение поставленных задач достигается применением большого количества разнообразных движений: элементов классического танца, элементов свободной пластики и общеразвивающих упражнений. В основной части выполняются упражнения у станка, на середине и по диагонали зала.

В **заключительной части** занятия нагрузка снижается с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации из современных танцев. В заключительной части занятий подводятся итоги.

Принципы построения занятия

Построение занятия определяется 4 условиями:

- соразмерностью отдельных частей занятия;
- подбором упражнений и последовательностью выполнения;
- чередованием нагрузки и отдыха;
- оставлением учебных комбинаций.

Различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, должны сменяться более простыми. Рекомендуется сначала применять движения несложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая физическую трудность выполнения. Затем можно переходить к более сложным движениям, которые требуют большей степени внимания и затраты физических сил, и, наконец, применять упражнения наиболее сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку.

Важное место в построении занятия занимает методика составления учебных комбинаций, т. е. различных соединений из движений классического танца, прыжков, равновесия, поворотов и т. п. Существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать:

1. Возраст и возможности обучающихся.

2. Логическая связь движений, а именно:

- положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего;

- все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).

3. Оптимальная трудность композиции. Не следует недооценивать или переоценивать возможности воспитанников.

4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

Педагогические технологии

В основу занятия положены здоровьесберегающая, а также личностно-ориентированная технологии с дифференцированным подходом.

Музыкальное сопровождение

Хореографическая разминка проводится с музыкальным сопровождением, которая помогает педагогу организовать внимание учащихся и воспитывает у них чувство ритма, музыкальность выполнения, способность передавать характер музыкального произведения пластикой движений, взглядом и поворотом головы.

Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида упражнения, где ясно прослушивается музыкальная фраза, укладывающееся количество тактов, соответствующее продолжительности упражнения. Давая определенный темп, метр и ритмический рисунок, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его выполнению и одновременно приучает воспитанников понимать соответствие между характером музыки и характером движения.

Определенный метр, темп, рисунок выявляют и подчеркивают технический характер движения: мелодия, разнообразно гармонизированная, создает эмоциональную окраску движений, подчиняет движения музыке и обеспечивает музыкальную насыщенность занятию. Если в композиции мы подчиняемся музыке, передаем ее содержание и форму, то в занятии происходит обратное явление: музыка должна по своей форме подчиняться движению. Все комбинации занятия должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности), начинаться и заканчиваться вместе с нею. Музыкальные фразы могут быть малые и большие: четыре такта, восемь, шестнадцать, тридцать два и т. д.

Музыкальный размер

Музыкальный размер (м/р) определяет количество долей в одном такте. В хореографии применяется музыка с м/р. 2/4; 3/4; 4/4; реже 6/8.

М/р 2/4 соответствует счету «раз» – «два», а при более дробном делении движений «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и».

М/р 3/4 следует считать «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и» – «три» – «и».

Таким образом, на фразу приходится в музыкальных произведениях двухдольного размера 8 счетов. Трехдольного – 12, четырехдольного – 16 счетов по тактам 4 счета.

Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и учебных комбинаций может составлять 2, 4, 6, 8, 16, 32 счета, а при большей длительности – число, кратное 32 (в отдельных случаях – 16).

Продолжительность упражнений, выполняемых по музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов, при большей длительности – число кратное 48.

Характер музыкального сопровождения

№	Упражнение	Музыкальное сопровождение
1.	Demi plie et Grand plie по I, II, V, IV позициям	3/4 – вальс или 4/4 – адажио
2.	Battement soutenu по V позиции	3/4 или 4/4
3.	III Port de bras по I позиции	3/4 или 4/4
4.	Battement tandu по V позиции	2/4 – полька или 4/4 – марш
5.	Battement jete по V позиции	2/4 или 4/4
6.	Battement fondu по V позиции	3/4 или 4/4
7.	Rond de jambe en l'air en denors et en dedans на 90 ⁰ по V позиции	3/4 или 4/4
8.	Grand rond de jambe en denors et en dedans на 90 ⁰ по V позиции	3/4 или 4/4
9.	Battement frappe по V позиции	2/4 или 4/4
10.	Double battement frappe по V позиции	2/4 или 4/4
11.	Rond de jambe par terre по I позиции	3/4 или 4/4
12.	Rond de jambe par terre на plie en denors et en dedans по I позиции	3/4 или 4/4
13.	Releve на полупальцы по I, II, V позициям	2/4 или 4/4
14.	Battement releve lent на 90 ⁰ по V позиции	3/4 или 4/4
15.	Battement developpe на 90 ⁰ по V позиции	3/4 или 4/4
16.	Grand battement jete по V позиции	2/4 или 4/4

Список музыкальных произведений

1. Фредерик Шопен. «Ноктюрн – ми-бемоль мажор».
2. Людвиг ванн Бетховин. «К Элизе».
3. Эдвард Григ. «В пещере горного короля», «Утро в лесу», «Шествие гномов» (в современной обработке)
4. Фольфганг Амадей Моцарт. «Адажио».
5. Иоган Пахельбель. «Канон».
6. Иоган Себастьян Бах. «Сюита № 3».
7. Антонио Вивальди. «Гроза», «Март».
8. Ференц Лист. «Ноктюрн № 3».
9. Сен – Санс. «Лебедь».
10. Клод Дебюсси. «Лунный свет».
11. Георгий Васильевич Свиридов. «Метель».
12. Петр Ильич Чайковский. «Па – де – де из балета «Щелкунчик».
13. Ян Терсен. «Амели».
14. The Daydream. «I Miss You».
15. Джон Шмидт. «III of Me».
16. Патрик Доил. «Музыка дождя»

План занятия

Вводная часть (5 мин)

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

Подготовительная часть урока (5 мин)

- упражнения для разогрева мышц.

Основная часть урока (25 мин)

- экзерсис у станка;
- allegro;
- вращения и прыжки по диагонали;
- комбинации на середине зала и по диагонали;
- par terre.

Заключительная часть (10 мин)

- комплекс упражнений йоги на дыхание и расслабление мышц;
- построение для выхода из зала;
- поклон педагогу;
- выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение.

Конспект занятия

Вводная часть

Вход учащихся в танцевальный зал. Учащиеся выстраиваются в три линии в шахматном порядке. Музыкальное сопровождение марш, м/р 4/4.

Поклон педагогу. Музыкальное сопровождение вальс, м/р $\frac{3}{4}$.

Сообщение темы и цели занятия.

Беседа о классическом танце и о значении координации в классическом танце.

Педагог: В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Об этом знали ещё в Древней Греции, где сформировалось представление о том, что основой прекрасного является Гармония. Там музыка для воспитания и образования имела более глубокое значение и соединяла не только гармонию звуков, но и поэзию, танец, философию, творчество. Именно эти идеи важны для воспитания и в современном мире. Естественное стремление педагогов к воспитанию детей по законам «красоты», к воплощению в реальность прекрасной формулы Платона: «От красивых образов мы перейдём к красивым мыслям, от красивых мыслей - к красивой жизни и от красивой жизни - к абсолютной красоте».

«Классический» танец - это основа любой танцевальной деятельности, фундамент для любых современных направлений, основная система выразительных средств хореографического искусства. Классическая хореография – это образец красоты и гармонии в движении, она помогает изучить любой танец более объемно, глубже понять само искусство танца.

Благодаря занятиям по классическому танцу вы приобретете уверенность, красивую осанку, почувствуете работу ваших окрепших мышц, научитесь чувствовать музыку, передавать эмоции грамотными и отточенными движениями. Весомые плюсы от занятий классической хореографией – это легкая, воздушная походка, подтянутые мышцы, формирование красивой фигуры, укрепление кровеносной системы, развитие координации, исправление осанки. Раскроет ваш творческий потенциал и подарит свободу движения.

Классический или **«балетный»** танец — это название появилось в России в конце XIX века. До этого его называли «серьезным», «благородным», «академическим». Система классического танца формировалась на протяжении нескольких столетий, из множества движений народных плясок и бытовых танцев были взяты самые выразительные. Постепенно разрабатывались позиции ног и рук, положения корпуса и головы, а все танцевальные движения получили названия.

Чтобы грамотно говорить и писать, надо знать правила языка. То же самое и в классическом танце. Только там вместо слов — движения, а вместо орфографии и синтаксиса — правила классического танца. Следует сказать, что балетный язык универсален: танцор из Германии поймет своего коллегу из Бразилии, а японская балерина — американскую. Как в музыке применяется итальянская терминология, а в медицине латынь, так в классическом танце все термины — французские. Приведу несколько примеров основных терминов классического танца. Мы знаем, что ударение во французском языке всегда делается на последнем слоге. Примеры: *demi plie, battement tendu, battement frappe, releve, soutenu, pas balance* и т.д.

Танец – это, прежде всего огромный труд. Если же говорить о физических данных, главное – это не шаг, не прыжок, не выворотность, не высокий подъем, не внешние данные, а координация. 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. Если ученик одарен природной координацией движений, это компенсирует любой иной изъян, ему будет подвластна любая пластика.

Подготовительная часть

Учащиеся стоят по линиям в шахматном порядке и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц. Музыкальное сопровождение марш, муз. р-р 4/4.

И.П. VI позиция ног, руки на поясе:

- Комбинация – *demi plie et releve* по VI, I, II позициям;
- Наклоны корпуса вправо по 1, 3, 5, 7 точкам класса;
- Наклоны корпуса влево по 7, 5, 3, 1 точкам класса;
- Круговые движения корпуса вправо и влево;
- Приставные шаги вправо и влево;
- *Releve*, плечи, голова;
- Приставные шаги вправо и влево с прогибом корпуса;
- Прыжковая комбинация;
- «Винт»;
- Восстановление дыхания.

Основная часть урока

Экзерсис у станка:

1. И.П. I позиция ног, подготовительная позиция рук., муз. р-р 3/4.
Комбинация: *Demi plie et Grand plie* по I, II, V, IV позициям, *battement soutenu* по V позиции, III *port de bras* по I позиции;
2. И.П. V позиция ног, подготовительная позиция рук., муз. р-р 2/4.
Комбинация: *Battement tendu et battement jete*;
2. И.П. V позиция ног, подготовительная позиция рук., муз. р-р 3/4.
Комбинация: *Battement fondu, rond de jambe en l'air en denors et en dedans* на 90^0 , *grand rond de jambe en denors et en dedans* на 90^0 ;
3. И.П. V позиция ног, подготовительная позиция рук., муз. р-р 2/4.
Комбинация: *Battement frappe et double battement frappe*;
4. И.П. I позиция ног, подготовительная позиция рук., муз. р-р 3/4.
Комбинация: *Rond de jambe par terre en denors et en dedans et rond de jambe par terre* на *plie en denors et en dedans*;
5. И.П. Лицом к станку, I позиция ног, руки на станке., муз. р-р 2/4.
Releve на полупальцы по I, II, V позициям
7. И.П. V позиция ног, подготовительная позиция рук., муз. р-р 3/4.
Комбинация: *Battement releve lent* на 90^0 et *battement developpe* на 90^0 ;
8. И.П. V позиция ног, подготовительная позиция рук., муз. р-р 2/4.
Grand battement jete.

Allegro: муз. p-p 2/4.

- И.П. I позиция ног, подготовительная позиция рук.,
Temps leve sauté;
- И.П. V позиция, правая нога впереди, подготовительная позиция рук.,
Changement de pieds;
- И.П. V позиция, правая нога впереди, подготовительная позиция рук.,
Pas echappe на II позицию;
- И.П. V позиция, правая нога сзади, подготовительная позиция рук.,
Pas assemble вперед;
- И.П. V позиция, правая нога впереди, подготовительная позиция рук.,
Pas assemble назад;
- И.П. V позиция, правая нога впереди, подготовительная позиция рук.,
Sissonne simple;
- И.П. V позиция, правая нога сзади, подготовительная позиция рук.,
Pas jete.

Вращения и прыжки по диагонали: муз. p-p 2/4.

- Chainee;
- Pirouette;
- Комбинация: pirouettes et attitude et chainee;
- Grand jite;

Комбинации на середине зала из изученных прыжков и вращений: муз. p-p 2/4.

Например: pas de liaison; chainee et sissonne formee; sissonne на I arabesque.

Par terre: муз. p-p 3/4.

Комплекс упражнений на растяжение всех групп мышц.

Заключительная часть

Комплекс упражнений индийской йоги (автор упражнений – Хема Малини). Данный комплекс упражнений нормализует и восстанавливает дыхание, успокаивает кору головного мозга, расслабляет и тонизирует деятельность всего организма.

Подведение итогов занятия.

Поклон педагогу. муз. p-p 3/4.

Выход обучающихся из танцевального зала под музыкальное сопровождение.

Список использованной литературы

1. Базарова Н., Мей В.. Азбука классического танца. - М.: «Искусство», 1964.
2. Блок Л.Д., Пасютинская В. Волшебный мир танца.- М., 1985г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: «Просвещение», 1980г.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - М.: «Искусство», 1963.
5. Костровицкая В. Классический танец. Слитные движения /Под ред. А.Я. Вагановой, Сов. Россия, 1961г.