

**«Работа над различными группами мышц в процессе  
выполнения упражнений партерного урока».**

***Методическая разработка открытого занятия в образцовом  
театре танца «Талисман»***

*Автор:*

*педагог дополнительного образования МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С. А. Шмакова*

Буева Оксана Анатольевна

## **Работа над различными группами мышц в процессе выполнения упражнений партерного урока.**

Методическая разработка открытого занятия в образцовом театре танца «Талисман».

**Дата и время проведения:** 10.02.15, 10.00.

**Место проведения:** МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С. А. Шмакова, каб. 25

**Продолжительность занятия:** 1 час 30 минут.

**Характеристика группы учащихся:** группа 5 года обучения образцового театра танца «Талисман», по списку 25 ч., возраст 9-10 лет.

**Состав присутствующих:** педагоги и администрация МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С. А. Шмакова, родители учащихся.

**ЦЕЛЬ:** формирование грамотного выполнения упражнений партерного урока и танцевальных комбинаций.

### **ЗАДАЧИ:**

#### **обучающие:**

- совершенствовать у учащихся навыков грамотного выполнения упражнений партерного урока;
- продолжить работу над подвижностью, пластичностью, силой различных групп мышц учащихся;
- продолжить работу над точностью исполнения танцевальных комбинаций;

#### **развивающие:**

- развить двигательную память;
- развить подвижность различных частей тела;
- развить творческий потенциал учащихся;

#### **воспитательные:**

- воспитать чувство ответственности за конечный результат в процессе учебного занятия;
- способствовать повышению уровня внутренней культуры личности через формирование собственного отношения к ситуации и роли, исполняемыми в хореографических постановках;
- воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству хореографии.

**ТИП ЗАНЯТИЯ:** практическое занятие по обобщению и применению знаний, умений и навыков.

**Вид занятия:** комбинированное.

**Методы обучения:** метод словесный, наглядный, метод практический, метод проблемно-развивающего обучения, метод контроля и самоконтроля, метод стимулирования и мотивация обучения.

**Технологии, используемые на занятии:**

- система взаимодействия между педагогом и учащимся;
- беседа в форме диалога;
- игровая минутка;
- самооценка и оценка педагогом.

**Оборудование:** фортепьяно, магнитофон, мультимедийная аппаратура, коврики.

**Рекомендации по организации и проведению занятия:**

- занятие проводится в хореографическом зале. Учебное помещение должно быть хорошо проветренным, чисто убраным, просторным. Наличие станков и зеркал обязательно;
- партерный урок предполагает выполнения упражнений на полу. В связи с этим необходимы коврики;
- музыкальное сопровождение первой части занятия-игра на фортепьяно. На занятии используются произведения русской и зарубежной классики, детская музыка. Большая роль имеет работа концертмейстера, его творческий контакт с педагогом;
- для достижения лучших результатов необходимо использовать смену уровней: «сидя», «лежа», «на коленях»;
- учащиеся - в специальных тренировочных костюмах и танцевальной обуви.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

1. Организация начала урока – 5 мин.
2. Вступительная беседа педагога с учащимися – 5 мин.
3. Партер – 35 мин.
4. Кросс – 10 мин.
5. Игровая минутка-10 мин.
6. Отработка танцевальной комбинации– 8 мин.
7. Работа над совершенствованием техники исполнения и характера хореографических постановок– 10 мин.
8. Подведение итогов – 5 мин.
9. Домашнее задание-2 мин.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### ***I Организация начала занятия-5 мин.***

Педагог: «Здравствуйте!»

-Поклон – приветствие.

Педагог: Участники младшей группы образцового театра танца «Талисман» рады приветствовать всех своих гостей!

- Предварительная организация – проверка присутствующих, внешнего вида воспитанников и др..

- Актуализация знаний воспитанников – объявление темы занятия, обозначение задачи урока, сообщение плана занятия и требования к исполнению работы.

На экране : тема, цель и задачи учебного занятия.

- Исходная мотивация – установление связи предстоящей работы с предыдущим опытом воспитанников, определение перспективности занятия (усиление мотивов ориентации на предстоящую деятельность).

Для усиления мотивации в процессе всего теоретического материала, проходит соревнование на лучшее знание теоретического материала, грамотного исполнения комбинации и более точного исполнения хореографических постановок.

Присутствующие на занятии хореографы должны в конце урока подвести итоги и вручить переходящий приз лучшему исполнителю и исполнительнице танцевальных комбинаций на данный момент.

### ***II Вступительная беседа педагога с учащимися-5 мин.***

«Танец- это физическая нагрузка, которая укрепляет все тело, и это страсть, которая наполняет душу». (А. Игнатьева.)

«Танец-единственное искусство,материалом для которого служим мы сами». (Тед Шон)

(На экране показаны эти высказывания.)

Педагог:

«Современный танец предполагает очень хорошую физическую подготовку. Для этого очень эффективно использовать упражнения партера. В современной хореографии используется сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу -существенная часть хореографии. Она несет очень важные функции: происходит работа над постановкой корпуса ,выворотностью,пластичностью и силой различных групп мышц ,разогрев и растяжка.

Прежде, чем начать выполнять упражнения партера, давайте вспомним теорию. (Учащиеся рассказывают теоретический материал: как исполняются комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, bt. relevent, grand bt. “лежа на спине», «лежа на животе».)»

### ***III Партер-35 мин.***

## 1. Разогрев.

Упражнения для развития подвижности стоп:

- натяжение и сокращение стоп;
- круговые движения;
- работа стопами по 1, 6 позициям.

Упражнения стрейч – характера, т.е. растяжение, связанное со статическим напряжением мышц различных частей тела.

Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности:

- упражнение «бабочка»;
- упражнение «лягушка»;
- наклоны в положении «разножка».

## 2. Классические комбинации:

- demi-plie.
- grand-plie.
- battement tendu.
- battement tendu jete.

3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:

- упражнение «качалка»;
- упражнение «лодочка»;
- упражнение «дельфиненок»;
- упражнение «коробочка»;
- наклоны назад в положении лежа и сидя.

4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:

- медленный подъем ног вверх в положении лежа;
- упражнение «уголок»;
- упражнение на верхний пресс;
- упражнение на нижний пресс.

5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:

- растяжка на шпагат в положении лежа на спине по трое человек;
- battement relevent на 90 градусов;
- grand battement jete из 1 позиций ног вперед, в сторону, назад.

6. Акробатические упражнения:

- «перекат на грудную клетку»
- «мостик»;
- перекат с мостика;
- «колесо на локтях»;
- «перекат через плечо»

## IV Кросс.

- прыжки : с двух ног на две (jump), поджав ноги назад, поджав ноги вперед, поджав ноги в положении «лягушка»; (прыжки исполняются по группам ,«кто выше», т.е. используется принцип соревнования.)
- упражнения на восстановление дыхания;
- вращение «chene”(работа по диагонали).

## V. Игровая минутка- аукцион.

Педагог: В хореографическом искусстве существуют различные жанры, стили, направления и школы . Первым возник и до сих пор живет фольклорный танец. На основе него родился историко-бытовой танец. В разные эпохи были модны: менуэт, сарабанда, вальс, полька и т. д.. Уже из историко-бытового танца возник бальный танец и классическая хореография. А вот корни возникновения джазового танца уходят в фольклорный танец и конкретно в танцы Африки. Детищем 20 века стал танец модерн. Сейчас мы узнаем насколько вы хорошо разбираетесь в различных направлениях хореографии.

Начинается аукцион.

На торг выставляются магнитные шахматы. Кто ответит правильно на большее количество загадок о танце, тот и получает этот лот.

1. Не состарит время этот танец...

Русский ты, а может иностранец,  
Как услышишь музыки движение,  
По паркету начинай скольжение.  
В основном здесь главное — кружится  
И порхать по залу, словно птица.  
Вы увидите сейчас  
Чудесный танец, что зовется... (вальс).

2. Дама козочкой несется,

Кавалер не отстает.

Если сильно сердце бьется,

После танца отдохнет.

Здесь пробежка и подскок,

Есть притопы и хлопок.

Лишь стремительность и только

Танцевать придется... (польку).

3. Особенного не нужно здесь умения,

Достаточно внимания и веселья.

По кругу прыгай ты вперед- назад

И вовлекай в сей танец всех подряд.

Он прост, как песня , как одна ступенька.

Танцуется прыжками..... (летка-енька).

4. Имеет разные названия,

Но все же виден общий стиль.

С частушкой схожа без страдания

Простая русская....(кадриль).

5.Развиваются темные локоны,  
И монасты все время звенят.  
Юбки пестрые, будто бы сотканы  
Все из радуги, яркий наряд.  
Здесь не нужно в приветствии кланяться,  
Кавалер ты, иль взрослая дамочка.  
Ведь всем людям, конечно же, нравится  
Танец с выходом, это...(цыганочка).

(Подводятся итоги аукциона. Победителю вручается лот-приз.)

#### **У1. Отработка танцевальной комбинации-8 мин.**

Результат любого занятия- это умение владеть своим телом, и в свою очередь, исполнять танцевальные комбинации любой сложности.

Педагог: Обратите внимание на правильность исполнения движений, старайтесь применять те умения и навыки, которыми вы овладели во время обучения.

Недаром Лукиан из Самосаты сказал: «В танце каждое движение преисполнено мудрости, и нет ни одного бессмысленного движения...»

(отрабатывается танцевальная комбинация из хореографической постановки «Танцуют все!»)

#### **УП. Работа над совершенствованием техники исполнения и характера хореографических постановок-10 мин.**

- «Веселый урок»

-»Страна детства»

Педагог: «Прежде, чем вы начнете исполнять танцевальную постановку «Страна детства», я хочу, чтобы вы посмотрели запись этого номера на экране. В конце просмотра вы должны назвать ошибки, которые вы увидите.

(Учащиеся смотрят видеозапись, после просмотра называют увиденные ошибки.)

Педагог: Постарайтесь исправить эти ошибки и неточности исполнения данной хореографической постановки.

(Учащиеся исполняют постановку «Страна детства»)

#### **УШ. Подведение итогов**

Педагог акцентирует внимания учащихся на необходимости грамотного исполнения упражнений партерного урока и танцевальных комбинаций, дает свою оценку проделанной работе, делая акцент на достижениях воспитанников. Присутствующие хореографы на занятии также подводят итоги и вручают переходящие призы.

#### **У Домашнее задание – 2 мин.**

1.Работа над акробатическими упражнениями:

-»перекат на грудную клетку»

- «мостик»;

- перекат с мостика;

- «колесо на локтях»;

- «перекат через плечо».

2. Работа над техникой и характером исполнения танцевальных комбинаций из постановки «Танцуют все!».

- **Поклон.**



## **Литература.**

1. В.Ю. Никитин. Модерн – джаз танца. Начало обучения. – М., 1998г.
2. Л.Н. Алексеева. Танцы для детей. – М., Советская Россия, 1979г.
3. И.Бурмистрова, К. Силаева – Школа танца для юных. – М., Изд-во Эксмо, 2003г.
4. Хавилер Д.С. Тело танцора. – М.: Издательство Новое слово, 2004 г.