



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА МАКЕЕВКИ
МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
МАКЕЕВСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ



«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ИМ.В.Г.ДЖАРТЫ»

Взаимосвязь структурных компонентов занятия по хореографии

Методические рекомендации

**Семернина Ирина Юрьевна,
руководитель народной студии
современной хореографии
«Элегия»**

Взаимосвязь структурных компонентов занятия по хореографии, методические рекомендации /Макеевское учреждение дополнительного образования «Городской Дворец детского и юношеского творчества им. В.Г.Джарты»/ Семернина И.Ю., Макеевка-2018г/

Рецензент: Полукеева В.Н.- методист методического центра управления образования администрации города Макеевки

Одобрено методическим советом методического центра управления образования администрации города Макеевки

Протокол № 1(39) от 12.01.2018 г.

В данных методических рекомендациях детально рассмотрены компоненты занятия по хореографии, его структура, правила подготовки от постановки целей задач до подбора музыкального материала. Данные материалы позволят начинающим хореографам проанализировать и пересмотреть алгоритм подготовки к занятию. В приложении представлены конспекты открытых занятий, что позволит педагогам-хореографам структурировать занятие по образцу.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Виды занятий по хореографии.....	5
3. Музыкальное сопровождение.....	7
4. Структура занятия по хореографии.....	8
5. Список литературы.....	15
6. Приложения.....	16

Пояснительная записка

Хореография – это перспективная форма эстетического воспитания детей и подростков, в основе которой лежит и духовное и физическое развитие. Оно обеспечивает более полное раскрытие индивидуальных способностей детей, и поэтому обучение в хореографических коллективах должно быть доступно значительно большему кругу детей и подростков. Они любят искусство танца и посещают занятия в течение достаточно длительного времени, проявляют настойчивость и усердие в приобретении танцевальных знаний и умений.

Популяризация хореографии способствует появлению новых перспективных коллективов, которые растут и развиваются. Каждый коллектив вносит свой вклад в развитие современного танца в ходе интенсивной образовательной деятельности. Поскольку практический компонент деятельности преобладает в обучении данному виду искусства, особое внимание необходимо уделить структуре занятия, соответствию его компонентов поставленным целям и задачам. Кроме того, обучение танцам сопровождается серьезными физическими нагрузками, что требует от педагога знания физиологических возможностей обучающихся, принципов работы опорно-двигательного аппарата. Занятие - основная форма работы хореографического коллектива, а значит, вопрос о том, каким оно должно быть остается всегда актуальным. Данные методические рекомендации поднимают вопрос о структурных элементах занятия по хореографии, об их взаимосвязи, о специфике занятий танцами, что интересует не только начинающих хореографов, но и опытных педагогов. Ведь оттого насколько эффективно пройдет занятие, как быстро дети приобретут необходимые знания, умения и навыки, зависит и уровень исполнения, и репертуар, и результативность коллектива.

Виды занятий по хореографии

В зависимости от педагогических задач занятие по хореографии можно классифицировать как:

- обучающее
- тренировочное
- контрольное
- открытое

Рассмотрим более подробно каждое из них.

Обучающее занятие. Основная задача - освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности. Характерными особенностями его является использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к "генеральному" движению. В многолетней подготовке данный вид занятия находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

Тренировочное занятие. Главная задача - подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня хореографического мастерства. Подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений. По сравнению с обучающим занятием тренировочное является более узконаправленным.

Контрольное занятие. Задача - подведение итогов освоения очередного раздела хореографической подготовки. Например, после освоения элементов классического танца провести "открытое занятие", выставив оценку (по пятибалльной системе) каждому обучающемуся.

Открытое занятие. Оно объединяет весь ранее изученный материал, дает четкое представление о хореографической подготовке танцора и его техники исполнения (ведь танцоры выходят на сцену). Главное здесь - это

зрелищность, которая будет определяться характером движений, оригинальностью музыки и художественного образа.

Разминочное занятие. В период непосредственной постановки концертных номеров или подготовки к конкурсу рекомендуется выполнять стабильный комплекс упражнений, цель которого - разогрев мышц и связок, и снятие излишней психологической напряженности (возбуждения или, наоборот, заторможенности). Этому способствуют привычные, индивидуально подобранные упражнения, которые по мере усвоения, танцоры выполняют самостоятельно (индивидуальная разминка).

Музыкальное сопровождение

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 обучающихся 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 хореографическом номере 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.

Все музыкальное сопровождение для занятия подбирается педагогом и аккомпаниатором. Для каждой комбинации движений есть своя определенная музыка. Хотя иногда комбинацию, при желании, можно наложить на любую музыку.

Структура занятия по хореографии

Структура занятия по хореографии является классической:

- подготовительная,
- основная,
- заключительная части.

В подготовительной части занятия проходит мобилизация обучающихся к предстоящей работе, подготовка к выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные движения, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы. Начинается занятие по хореографии с поклона-приветствия.

В той части занятия, которая является **основной**, применяется уже большее количество разнообразных движений: элементы классического танца, элементы джаз-модерн танца, элементы свободной пластики, акробатические и общеразвивающие упражнения. Различные средства хореографической подготовки обогащаются, взаимно проникая друг в друга.

Подразделяют три вида основной части занятия:

- первый строится на основе классического танца;
- второй основан на элементах джаз-модерн танца;
- третий преимущественно построен на движениях свободной пластики.

Однако, в большинстве случаев, применяются смешанные варианты, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки.

Форма основной части зависит от организации урока. Наиболее простая форма - одночастная, когда упражнения проводятся только у станка только на середине зала или только в партере. Это может зависеть от продолжительности урока.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку 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 подводятся итоги. Во время контрольного занятия дается оценка каждому обучающемуся.

Принципы построения занятия по хореографии

Построение занятия определяется 4 условиями:

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

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей занятия по хореографии может меняться. В среднем основная часть занятия при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени. Рекомендуется сначала применять движения несложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая, однако, 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.

Существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать:

1. Возраст и возможности обучающихся, периодизацию спортивной тренировки, этап подготовки.
2. Логическую связь движений - положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего;

3. Оптимальную трудность композиции. Не следует недооценивать или переоценивать возможности танцоров.

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

Последовательность упражнений в хореографическом занятии строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений включая в работу всё более крупные группы мышц.

Физиологическая кривая занятия имеет волнообразный характер. Это означает, что интенсивные нагрузки в занятии периодически сменяются менее интенсивными нагрузками, трудные упражнения менее сложными.

Готовясь к занятию, преподаватель должен, прежде всего, определить его содержание, т.е. тот учебный материал, из которого он будет слагаться. Каждое занятие в народной студии современной хореографии «Элегия» всегда начинается с повторения пройденного материала, чтобы сохранить и дальше совершенствовать накопленные знания и навыки, а затем идет изучение нового материала. При чем, в основном занятия имеют комбинированный тип, поскольку включают в себя элементы и **тренировочного и обучающего занятия**. Начинаящему педагогу надо руководствоваться следующими правилами подготовки к занятию:

- наметить новые примеры в соответствии с задачами каждой части занятия для дальнейшего укрепления и совершенствования накопленных знаний и навыков учащихся;

-определить новый материал для изучения;

- ввести новый материал в различные комбинированные задания для дальнейшего укрепления и развития исполнительских навыков учащихся;
- определить совместно с концертмейстером соответствующие размеры и характер музыкального сопровождения каждой части занятия.

Остановимся более **подробно на каждой части занятия** по хореографии. Начинается подготовительная часть занятия с разогрева. **Задача разогрева** - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В модерн-джаз танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений. Первая группа - это упражнения стретч-характера, т.е. растяжение. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Третья группа упражнений связана с разогревом ног.

Раздел «Разминка» – это комплекс упражнений, на разогрев всех групп мышц. Упражнения разминки базируются на азбуке музыкального движения, включают элементы классического и народно-сценического танцев, силовые упражнения, вырабатывают хорошее дыхание, скоростно-силовые качества. Разминку следует выполнять как силовую круговую тренировку, начиная от мышц шеи до мышц ног и голеностопа (сверху вниз), последовательно. Руки и спина работают во всех упражнениях. Движения выполнять амплитудно. По окончании разминки или в процессе, если есть необходимость, обязательно следует выполнить несколько упражнений на растяжку нагруженных мышц.

Упражнения партерной гимнастики важны для формирования осанки; укрепляются мышцы; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации,

ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.

Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, ассиметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).

Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений, а далее – в танце.

Упражнения по диагонали

Во время проведения данного комплекса упражнений отрабатывается техника танцевального шага, прыжки, техника вращений. Это самый технически сложный этап занятия, поскольку происходит отработка самых трудных хореографических элементов в продвижении по диагонали зала. Отработанные в партере виды шпагатов, также включаются в комбинации выполняемые по диагонали для отработки хореографических «связок» .

Отработка танцевальных элементов для хореографической композиции

Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для обучающихся. 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, однако, 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 (комбинированных заданий), т.е. различных соединений из движений классического и современного танцев, прыжков, равновесия, поворотов, акробатических элементов и т. п. Здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации хореографа.

Заключительная часть занятия: подведение итогов; поклон

При подведении итогов занятия педагог может выбрать один из вариантов какой-либо группы, либо по 1 варианту из двух любых групп, либо по 1 варианту из каждой группы. Желательно учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей. Главное, чтобы подведение итогов занятия проводилось систематически, неформально, способствовало поддержанию интереса учащихся к занятиям и продвижению их к успеху.

Оценка занятия учащимися

1. Вам понравилось занятие? Что вам особенно понравилось?
2. Что на занятии вам понравилось, что было хорошо, а что не понравилось, что было плохо?

3. Закончи следующие предложения: Мне понравилось на занятии ... Мне не понравилось на занятии ...

Занятие заканчивается поклоном.

Список литературы

1. Азаров, Н.П. Искусство воспитывать [Текст] / Н.П. Азаров - М.: Просвещение, 1985. – 449с.
2. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз (начало обучения). [Текст] / В.Ю. Никитин // Я вхожу в мир искусств. – 1998 - №4.
3. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз (продолжение обучения). [Текст] / В.Ю. Никитин // Я вхожу в мир искусств. – 2001 - №3.
4. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать. [Текст] / Т.В. Пуртова – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003 – 256с.
5. Светинская, В.С. Танцевальные постановки для детей. [Текст] / В.С. Светинская – М.: Искусство, 1996.- 205 с.
6. Сенсевич, И.П. Современные танцы. [Текст] / И.П. Сенсевич – М., Советская Россия, 1970. – 127с.
7. Gunther H. «Jazz – dance», - Berlin, - 1992 – 68с.
8. Головинский, Г. Е. Книга о музыке. [Текст] / Г. Е. Головинский – М.: Советский композитор, 1987.-592с.
9. Тарасов, Н. В. Классический танец. [Текст] / Н. В. Тарасов – М.: Искусство, 1988. – 479с.
10. Калошина, И. П. Структура и механизмы творческой деятельности. [Текст] / И. П. Калошина - М.: Изд-во МГУ, 1983. – 168 с.

Конспект открытого занятия народной студии современной хореографии «Элегия»

Дата занятия 17.01.2016 г., время проведения занятия 16.00

Группа: высшего уровня 8-9 год обучения (воспитанники 12-13 летнего возраста).

Тема: «Партерная гимнастика. Упражнения stretch-характера»

Цель:

- обеспечение формирования и сохранения правильной осанки ребёнка, укрепления мышечного корсета;
- увеличение гибкости, выносливости мышечной силы с учётом степени получаемой нагрузки, продолжительности и интенсивности растяжки;
- контроль нагрузки и интенсивности занятия при проявлениях мышечной крепатуры. Уменьшение мышечных болей;
- улучшение эластичности мышц и подвижности суставов;
- повышение эффективности и плавности движений;
- достижение максимальной силы движений за счёт их более широкого диапазона.

Задачи:

Образовательные:

- разностороннее развитие личности каждого ребёнка в доступных ему видах деятельности,
- формирование у него потребности к постоянному самосовершенствованию и творческому саморазвитию.

Развивающие:

- развитие способности к выразительному исполнению движений.
- развитие выворотности стоп;
- развитие амплитуды танцевального шага;
- развитие силы ног;
- развитие подвижности и укрепление связок голеностопного сустава;
- развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов;

- развитие эластичности мышц бедра;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- развитие устойчивости, выносливости;
- развитие гибкости, пластичности,

Воспитательные:

- формирование хореографической культуры;
- физическое совершенствование воспитанников;
- гармоничное художественно-эстетическое развитие;
- воспитание интереса, потребности в движении под музыку.

Оборудование: аккомпанемент (фортепиано, CD проигрыватель, аудиозаписи), коврики для партерной гимнастики.

План занятия

1. Вводная часть занятия: приглашение воспитанников в хореографический класс; приветствие с педагогом и аккомпаниатором. (3 – 5 минут)
2. Тренаж (разогрев мышц воспитанников) (1 час)
 - 2.1 Разминка по кругу (10 минут)
 - 2.2 Упражнения на середине (10 минут)
 - 2.3 Партерная гимнастика (25 минут)
 - 2.4 Упражнения по диагонали (15 минут)
3. Отработка танцевальных элементов для хореографической композиции «Свой стиль» (20 минут)
4. Заключительная часть занятия: подведение итогов; поклон (благодарим друг друга - аплодисменты) (3 – 5 минут)

Описание занятия

1. Вводная часть занятия

Педагог: Здравствуйте ребята! Проходите, пожалуйста, в хореографический класс.

Поклон *MP 2/4*

Педагог: Хочу напомнить правила поведения в репетиционном зале. Воспитанникам запрещается бегать, прыгать и толкаться в зоне расположения зеркал. Залазить и прыгать с подоконников, выполнять маховые энергичные движения в местах расположения розеток и натянутых проводов. Ваше внимание и дисциплина – залог успешного занятия.

2. Разминка (разогрев мышц воспитанников)

Педагог: Ребята давайте создадим круг, и начнём нашу разминку.

- кросс по кругу;
- бег по кругу с поочерёдным выбрасыванием ног вперёд с втянутыми коленями и натянутыми стопами;
- бег по кругу с поочерёдным выбрасыванием ног назад с втянутыми коленями и натянутыми стопами;
- галоп по кругу правым и левым плечом вперёд;
- бег «лошадки» и «взахлест»;
- ходьба «на носочках» упражнение «лебеди» восстановление дыхания (глубокий вдох носом и выдох через рот);
- ходьба «уточка», прыжки «мячики», «лягушки»;
- ходьба «с носочка» восстановление дыхания (глубокий вдох носом и выдох через рот);

2.2 Упражнения на середине

Педагог: Займите удобное положение на середине зала лицом к зеркалу. Мы сегодня проработаем с вами элементы кроссфита. Эти упражнения помогают выработать выносливость, силу, работоспособность сердечнососудистой и дыхательной системы, скорость адаптации к нагрузкам, баланс, координацию.

Упражнение 1. Бурпи Исходное положение: Присядьте, уперевшись руками в пол. В прыжке переместите ноги назад и примите позицию для отжимания. Верните ноги назад прыжком в исходное положение. Подпрыгните из положения приседа как можно выше, хлопнув в ладоши над головой. Упражнение на 10 повторений. Бурпи тренирует сразу всё тело, делая его сильнее. С каждым повторением нагрузка усиливается на грудь, руки, передние дельты, бедра и пресс.

Упражнение 2. Воздушные приседания. Поставьте ноги на ширине ваших плеч или чуть шире, так что бы вам было удобно, носки слегка разверните наружу. Выполняя воздушные приседания, стоим уверенно на всей стопе, на носки не переходим, спину держим ровной, слегка прогнутой. В нижнем положении - тазобедренные суставы должны уйти ниже коленных, в верхнем положении - полностью распрямлены коленные и тазобедренные суставы. Основная нагрузка на квадрицепсы и ягодицы.

Упражнение 3. Шагающие выпады Исходное положение: ноги на ширине таза, руки на поясе. Выполняем широкий шаг назад правой ногой, сгибаем обе ноги до тех пор, пока колено сзади стоящей ноги не достигнет малого расстояния от пола. В нижней точке между бедром и голенью

удерживаем угол 90 градусов. Корпус держим ровно, не заваливаемся вперёд. Выполняем перенос массы тела на левую ногу, и делаем выпад в сторону шагом с правой ноги и наклоном корпуса на правое колено, руки при этом вытягиваем вперёд. Возвращаемся в исходное положение. Выполняем 10 повторений вправо и 10 повторений влево. Выпады - это базовое упражнение для укрепления мышц ног и ягодиц. Целевые группы мышц: ягодицы, а также мышцы бёдер.

Упражнение 4. «Складка» Исходное положение: лёжа на спине, руки и ноги полностью выпрямлены и касаются пола. Выполняем «складывание» корпуса, одновременно поднимая руки и ноги от пола. Мышцы живота напряжены, стараемся коснуться руками ног. Возвращаемся в исходное положение. Целевые группы мышц: прямая мышца живота.

Упражнение 5. «Планка» Исходное положение: лежа на полу животом вниз. Сгибаем руки в локтях так, чтобы локоть находился точно под плечом (угол 90 градусов), переходим в упор на локтях. Избегая прогибов в пояснице, тело должно составлять прямую линию от макушки до пяток. Мышцы живота напряжены, держим корпус наверху 20-30 секунд. Целевые группы мышц: мышцы-стабилизаторы живота и спины.

2.3 Партерный экзерсис

Педагог: мы восстановили дыхание, а сейчас возьмите свои коврики и перейдём к выполнению экзерсиса на полу. Экзерсис, позволяет достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Упражнение 1. Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямляйте колени так, чтобы коснуться ими пола, при этом пятки отрывайте от пола как можно дальше, носками старайтесь дотянуться до пола. Это упражнение можно усложнить, поднимая вытянутые ноги под углом над полом. Упражнение выполняют для формирования стопы, а также для улучшения гибкости коленных суставов.

Упражнение 2. Исходное положение – сесть на пол, вытянуть ноги, собрав пятки вместе, корпус прямой, руки на поясе. На счёт «раз-два» медленно вытягивая пальцы ног (невыворотно), напрячь мышцы ног. На счёт «три-четыре» поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). При этом все внимание сконцентрировать на мышечном чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и

голеностопных. Эти упражнения, кроме того, способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

Упражнение 3. Исходное положение – то же. Поочерёдное сокращение правой и левой стопы. На счёт «раз-два» медленно вытягиваем пальцы правой стопы (невыворотно), одновременно поднимая как можно выше носок левой ноги вверх (сократить подъем, чуть отделить пятку от пола). На счёт «три-четыре» меняем положение стоп. При этом все внимание сконцентрировать на мышечном чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных. Эти упражнения, кроме того, способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

Упражнение 4. Исходное положение – то же. На счёт «раз-два», вытянув ноги, поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). На счёт «три-четыре» развернуть стопы ног так, чтобы пятки, касаясь друг друга вместе с подошвами и носками, образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пол, т.е. должна получиться I позиция. Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц. Упражнение на улучшение выворотности ног.

Упражнение 5. Исходное положение – то же, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно). Быстро поднимать то одну, то другую ногу вверх, вытягивая стопу. Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, а также исправляет недостатки осанки.

Упражнение 6. Исходное положение – то же. На счёт «раз-два-три» быстро наклонить корпус вниз, стараясь грудью коснуться ног, руки вперёд, ноги в коленях не сгибать; на счёт «четыре» вернуться в исходное положение раскрыв руки во 2 позиции.. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 7. Исходное положение – то же, вытянув ноги, поднимая как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). На счёт «раз-два-три» быстро наклонить корпус вниз, стараясь грудью коснуться ног, руки вперёд, ноги в коленях не сгибать; на счёт «четыре» вернуться в исходное положение, раскрыв руки во 2 позиции. Это

упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 8. Исходное положение – то же, вытянув ноги, стопы очень вытянуты, расстояние от пятки до пятки – плечи. На счёт «раз-два-три» быстро наклонить корпус вниз, стараясь грудью коснуться ног, руки вперёд, ноги в коленях не сгибать; на счёт «четыре» вернуться в исходное положение, раскрыв руки во 2 позиции. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 9. Исходное положение – то же, вытянув ноги, подняв как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола), расстояние от пятки до пятки – плечи. На счёт «раз-два-три» быстро наклонить корпус вниз, стараясь грудью коснуться ног, руки вперёд, ноги в коленях не сгибать; на счёт «четыре» вернуться в исходное положение, раскрыв руки во 2 позиции. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 10. Исходное положение - сесть на пол, согнув ноги в коленях бедра отвести, сохраняя расстояние между пятками на ширине плеч, корпус прямой, руки на поясе, стопы натянуты, мизинцы плотно прижаты к полу. На счёт «раз-два-три» быстро наклонить корпус вниз, стараясь грудью коснуться пола, руки вперёд, на счёт «четыре» вернуться в исходное положение, раскрыв руки во 2 позиции. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 11. Исходное положение – сидя на полу, бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью, ноги врозь. На счёт «раз-два три» быстро наклонить корпус вниз, стараясь грудью коснуться ног, руки вытянуть вперёд, на счёт «четыре» вернуться в исходное положение, раскрыв руки во 2 позиции» - Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 12. Исходное положение – сидя на полу, бедра отвести, колени согнуть, правая стопа касается внутренней стороны левого бедра, левая стопа касается внешней стороны голени правой ноги подошвенной частью, ноги врозь. На счёт «раз-два три» быстро наклонить корпус вниз, стараясь грудью коснуться ног, руки вытянуть вперёд, на счёт «четыре» вернуться в исходное положение, раскрыв руки во 2 позиции» - Это упражнение выполняют для

улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 13. Исходное положение – сидя на полу, бедра отвести, колени согнуть, левая стопа касается внутренней стороны правого бедра, правая стопа касается внешней стороны голени левой ноги подошвенной частью, ноги врозь. На счёт «раз-два-три» быстро наклонить корпус вниз, стараясь грудью коснуться ног, руки вытянуть вперёд, на счёт «четыре» вернуться в исходное положение, раскрыв руки во 2 позиции» - Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 14. Исходное положение – стоя на правом колене (левая нога выпрямлена, стопа сокращена, пальцы смотрят вверх, упор на пятку). Левая нога медленно уходит в положение полу-шпагата на 8 счетов.

Упражнение 15.1 В этом положении садимся на пол. Левая нога – колено втянуто, стопа натянута, касается мизинцем пола. На счёт «раз-два-три» быстро наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью коснуться левой ноги, руки вытянуть вдоль ноги, на счёт «четыре» вернуться в исходное положение, раскрыв руки во 2 позиции».

Упражнение 15.2 Исходное положение то же. На счёт «раз-два-три» быстро наклонить корпус вниз, стараясь левым плечом коснуться пола, располагаясь вдоль ноги, левая рука лежит на правом бедре, правая рука на левой стопе, на счёт «четыре» вернуться в исходное положение, раскрыв руки во 2 позиции».

Упражнение 15.3 Исходное положение то же. На счёт «раз-два-три» быстро наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью коснуться пола, руки вытянуть вперёд, на счёт «четыре» вернуться в исходное положение, раскрыв руки во 2 позиции»

Упражнение 15.4 Исходное положение то же. На счёт «раз-два-три» быстро наклонить корпус вниз, развернув плечи на правую ногу, стараясь животом и грудью коснуться колена, руки вытянуть вперёд, на счёт «четыре» вернуться в исходное положение, раскрыв руки во 2 позиции». Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 16. Выполняем серию упражнений 13 на противоположную ногу. Эти упражнения выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 17. Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны, открыть руки во 2 позиции. На счёт «раз-два-три» наклонить корпус к правой ноге, стараясь животом и грудью достать ногу, руками достать стопу. На счёт «четыре» вернуться в исходное положение. На счёт «раз-два-три» наклонить корпус к левой ноге, стараясь животом и грудью достать ногу, руками достать стопу. На счёт «четыре» вернуться в исходное положение. Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.

Упражнение 18. Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны, открыть руки во 2 позиции. На счёт «раз-два-три» наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперёд. На счёт «четыре» вернуться в исходное положение. Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.

Упражнение 19. Исходное положение – лёжа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно), напрячь мышцы ног, натянуть стопу, руки положить вдоль тела ладонями вниз. Быстро поднимать то одну, то другую ногу вверх. На счёт «раз» выбросить правую ногу вверх на 90 градусов, сильно вытянув пальцы ног и колени. Другая нога, вытянутая и выворотная, лежит на полу неподвижно. На счёт «два» медленно опустить ногу в исходное положение. Выполнить правой, потом левой ногой. То же самое в стороны.

Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выворотности ног, а также исправляет недостатки осанки. При седлообразной спине (лондозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц-разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы).

Упражнение 20. Исходное положение – лечь на спину, ноги поднять вверх, вытянуть, руки положить вдоль тела. На счёт «раз» легко раскрыть ноги в сторону циркулем, пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, на «два», возвращая ноги в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 21. Исходное положение – сесть на пол, согнуть ноги в коленях, подтянуть их руками к груди прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счёт «раз-два» оттолкнувшись стопами сделать перекат на спине, на счёт «три-четыре» обратным перекатом вернуться в исходное положение. (Бамбуковые мишки).

Упражнение 22. При О-образных ногах необходимо растягивать подколенные связки ног. Причём раскрывать ноги следует, начиная со стоп, стараясь как можно дольше удерживать стянутыми бедра и колени ног. Возвращаясь в исходное положение, первыми соединить колени

При плоскостопии следует укрепить рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие хождение на полупальцах и пятках поочередно и на наружных краях стоп, а также вращение стопами, лёжа на полу. Кроме того, могут быть использованы все упражнения, связанные с сокращением вытягиванием стоп.

Упражнение 23. Исходное положение – лечь на спину. На счёт «раз» согнуть ноги в коленях, взявшись руками за стопы; на счёт «два» выпрямить ноги с помощью рук и постараться коснуться сокращёнными стопами пола; на счёт «три-четыре-пять-шесть-семь-восемь» - зафиксировать положение. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 24. Исходное положение – лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. Лучше это упражнение выполнять вдвоём, чтобы партнёр помогал удерживать стопы и бедра на полу. Это упражнение развивает выворотность и танцевальный шаг.

2.4 Упражнения по диагонали

Упражнение 1. *Grandbattement с продвижением:*

- grandbattement вперёд с продвижением правая, левая нога;
- grandbattement в сторону с продвижением правая, левая нога;
- grandbattement вперёд с правой ноги и подъёмом назад левой ноги (Ванька-встанька);
- grandbattement вперёд с левой ноги и подъёмом назад правой ноги (Ванька-встанька);

Упражнение 2:

- grandbattement вперёд с правой ноги, grandbattement назад с левой ноги, сесть на правый шпагат, наклон к правой ноге, прогнуться в спине, вернуться в исходное положение;
повторить упражнение с другой ноги.

Упражнение 3 (вращения) :

- tour chaines - быстрые повороты на высоких полупальцах по 6 позиции;
- tour picse – правая, левая нога.

Упражнение 4 (прыжки):

- sissone в кольцо;
- sissone в кольцо с поворотом;
- grand jete прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперёд ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

3. Отработка танцевальных элементов для хореографической композиции «Свой стиль»

- разучивание новых связок;
- повторение ранее изученного материала.

4. Заключительная часть занятия: подведение итогов; поклон (благодарим друг друга - аплодисменты)

Конспект открытого занятия народной студии современной хореографии «Элегия»

Дата занятия 14.12.2017 г. **время проведения занятия** 14.00

Группа: группана начального этапа подготовки, 1года обучения (воспитанники 7-9 летнего возраста).

Тема: «Партерная гимнастика. Упражнения streth характера»

Цель:

- развитие выворотности стоп;
- развитие амплитуды шага, танцевального шага;
- развитие силы ног;
- развитие подвижности и укрепление связок голеностопного сустава;
- развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов;
- развитие эластичности мышц бедра;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- развитие гибкости позвоночника;
- развитие устойчивости, выносливости;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета, воспитать культуру движения;

Оборудование: аккомпанемент (фортепиано, CD проигрыватель).

План занятия

4. Вводная часть занятия: приглашение воспитанников в хореографический класс; приветствие с педагогом и аккомпаниатором. (3 – 5 минут)
5. Тренаж (разогрев мышц воспитанников) (1 час 30 минут)Комплекс разминки с добавлением танцевальных и игровых элементов плюс партерная гимнастика (растяжки)
 - 5.1 Разминка по кругу (20 минут)
 - 5.2 Партерная гимнастика (40 минут)
6. Отработкатанцевальных элементов для хореографической композиции «Диско» (30 минут)

4. Заключительная часть занятия: подведение итогов; поклон (благодарим друг друга - аплодисменты) (3 – 5 минут)

Описание занятия

3. Вводная часть занятия

Педагог: Здравствуйте ребята! Проходите пожалуйста, в хореографический класс.

Поклон *МР 2/4*

4. Тренаж (разогрев мышц воспитанников)

Педагог: Ребята давайте создадим круг, и мы с вами начнем нашу разминку *МР 2/4*

- Основные шаги по кругу: сценический шаг; шаги на пяточках и носочках, на внутренней и внешней стороне стопы;
- подскоки по кругу: «зайчик», «воробушек»;
- бег «лошадки» и «взахлест»;
- ходьба «на носочках» упражнение «лебеди» восстановление дыхания (глубокий вдох носом и выдох через рот);
- ходьба «уточка», прыжки «мячики», «лягушки»;
- упражнение в кругу «в гости к крокодилу»
- подскоки на месте «барабанные палочки»
- галоп по кругу правым и левым плечом вперед;
- упражнение по кругу «где колобок?»
- ходьба «с носочка» восстановление дыхания (глубокий вдох носом и выдох через рот);

2.5 Партерный экзерсис

Педагог: мы восстановили дыхание, а сейчас возьмите свои коврики и мы начнем выполнять экзерсис на полу. Экзерсис, позволяет достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Упражнение 1. Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямляйте колени так, чтобы коснуться ими пола, при этом пятки отрывайте от пола как можно дальше, носками старайтесь дотянуться до пола. Это упражнение можно усложнить, поднимая вытянутые ноги под углом над полом. Упражнение

выполняют для формирования стопы, а также для улучшения гибкости коленных суставов.

Упражнение 2. Исходное положение – сесть на пол, вытянуть ноги собрав пятки вместе, корпус прямой, руки на поясе. На счет «раз-два» медленно вытягивая пальцы ног (невыворотно), напрячь мышцы ног. На счет «три-четыре» поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). При этом все внимание сконцентрировать на мышечном чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных. Эти упражнения, кроме того, способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

Упражнение 3. Исходное положение – то же. Поочерёдное сокращение правой и левой стопы. На счет «раз-два» медленно вытягиваем пальцы правой стопы (невыворотно), одновременно поднимая как можно выше носок левой ноги вверх (сократить подъем, чуть отделить пятку от пола). На счёт «три-четыре» меняем положение стоп. При этом все внимание сконцентрировать на мышечном чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных. Эти упражнения, кроме того, способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

Упражнение 4. Исходное положение – то же. На счет «раз-два», вытянув ноги, поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). На счет «три-четыре» развернуть стопы ног так, чтобы пятки, касаясь друг друга вместе с подошвами и носками, образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пол, т.е. должна получиться I позиция. Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц. Упражнение на улучшение выворотности ног.

Упражнение 5. Исходное положение – то же, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно). Быстро поднимать то одну, то другую ногу вверх, вытягивая стопу. Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, а также исправляет недостатки осанки.

Упражнение 6. «Складка». Исходное положение: лежим на спине, руки и ноги полностью выпрямлены и касаются пола. Выполняем «складывание»

корпуса, одновременно поднимая руки и ноги от пола. Мышцы живота напряжены, стараемся коснуться руками ног. Возвращаемся в исходное положение. Целевые группы мышц: прямая мышца живота.

Упражнение 7. Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута.. На счет «раз-два-три» быстро наклонить корпус вниз, стараясь грудью коснуться ног, руки вперед, ноги в коленях не сгибать; на счет «четыре» вернуться в исходное положение раскрыв руки во 2 позиции.. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 8. Исходное положение – сидя на полу, бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью, ноги врозь, руки поднять вверх сомкнув ладони. На 8 счетов медленно наклонить корпус вниз, стараясь грудью коснуться ног, спина прямая, немного прогнута, руки продолжают линию спины, и на 8 счетов вернуться в исходное положение - Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра, а также укрепляет мышцы брюшного пресса.

Упражнение 9. Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны, открыть руки во 2 позиции. На счет «раз-два-три» наклонить корпус к правой ноге, стараясь левой рукой достать стопу. На счет «четыре» вернуться в исходное положение. На счет «раз-два-три» наклонить корпус к левой ноге, стараясь правой рукой достать стопу. На счет «четыре» вернуться в исходное положение. Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.

Упражнение 10. Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны, открыть руки во 2 позиции. На счет «раз-два-три» наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет «четыре» вернуться в исходное положение. Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.

Упражнение 11. Исходное положение – лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно), напрячь мышцы ног, натянуть стопу, руки положить вдоль тела ладонями вниз. Быстро поднимать то одну, то другую ногу вверх. На счет «раз» выбросить правую ногу вверх на 90 градусов, сильно вытянув пальцы ног и колено. Другая нога, вытянутая и выворотная, лежит на полу неподвижно. На счет «два» медленно опустить

ногу в исходное положение. Выполнить правой, потом левой ногой. То же самое в стороны.

Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выворотности ног, а также исправляет недостатки осанки. При седлообразной спине (лондозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц-разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы).

Упражнение 12. Исходное положение – лечь на спину, ноги поднять вверх, вытянуть, руки положить вдоль тела. На счет «раз» легко раскрыть ноги в сторону циркулем, пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, на «два», возвращая ноги в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 13. Исходное положение – сесть на пол, согнуть ноги в коленях, подтянуть их руками к груди прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет «раз-два» оттолкнувшись стопами сделать перекат на спине, на счет «три-четыре» обратным перекатом вернуться в исходное положение. (Бамбуковые мишки).

Упражнение 14. При О-образных ногах необходимо растягивать подколенные связки ног. Причем раскрывать ноги следует, начиная со стоп, стараясь как можно дольше удерживать стянутыми бедра и колени ног. Возвращаясь в исходное положение, первыми соединить колени

При плоскостопии следует укрепить рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие хождение на полупальцах и пятках поочередно и на наружных краях стоп, а также вращение стопами, лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы все упражнения, связанные с сокращением вытягиванием стоп.

Упражнение 15. Исходное положение – лечь на спину. На счет «раз» согнуть ноги в коленях, взявшись руками за стопы; на счет «два» выпрямить ноги с помощью рук и постараться коснуться сокращенными стопами пола; на счет «три-четыре-пять-шесть-семь-восемь» - зафиксировать положение. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 16. Исходное положение – лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. Лучше это упражнение выполнять вдвоем, чтобы партнер помогал удерживать стопы и бедра на полу. Это упражнение развивает выворотность и танцевальный шаг.

Упражнение 17. Шпагаты - правый, левый, поперечный.

3. Отработка танцевальных элементов для хореографической композиции «Диско» - разучивание новых связок.

- повторение ранее изученного материала

4. Заключительная часть занятия: подведение итогов; поклон (благодарим друг друга - аплодисменты)