

МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Хореографический ансамбль «СКАЗКА»

Для успешной реализации программы педагогами разрабатываются методические материалы для разных ступеней программы, а также:

- конспекты открытых занятий,
- сценарии ежегодных отчетных концертов,
- сценарии открытых районных фестивалей-конкурсов «Золотая туфелька».



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРАВОБЕРЕЖНЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Отдел художественного воспитания
Хореографический ансамбль «СКАЗКА»

Конспект занятия
«Упражнение на развитие выворотности»



Автор:
Педагог дополнительного образования
Волкова Ирина Львовна

Санкт-Петербург

«Выворотность — анатомическая неизбежность для всякого сценического танца, желающего охватить весь объем движений, мыслимых для ног и неисполнимых без выворотности ...»

Ваганова А.Я.¹

На занятии предлагается простой, но очень эффективный комплекс упражнений, отобранный педагогом за многолетнюю работу с детьми в хореографических коллективах. В зависимости от целей, можно делать акцент на те или иные упражнения.

Подбор упражнений данного занятия опирается на методические разработки по преподаванию классического танца Санкт-Петербургского университета профсоюзов педагога кафедры хореографии - Фадеевой С.Л., а также на упражнения партерной гимнастики Бориса Князева, русско-французского танцовщика и балетмейстера, автора методики, суть которой состоит в том, что все упражнения классического экзерсиса проводились лежа или сидя на полу. Партерная гимнастика Бориса Князева была направлена не только на развитие эластичности связок, но и укрепление мышц ног.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Возраст учащихся: 9-10 лет

Цель занятия: гармоничное физическое развитие специальных балетных данных детей для лучшего освоения основ классического танца.

Задачи занятия:

Обучающие:

Сформировать умения правильно выполнять упражнения классического танца.

Развивающие:

Развить выворотность и подвижность тазобедренных суставов.

Воспитательные:

Воспитывать собранность, самоконтроль над движениями своего тела через физические ощущения.

Методы:

- объяснительно-иллюстративный (показ и объяснение педагогом)
- репродуктивный (постоянный учебно-тренировочный процесс)

Материально-техническое оснащение – станки балетные, зеркала, коврики.

¹ Ваганова А.Я. Основы классического танца. — М.-Л.: Искусство, 1936.

И.п. – исходное положение

№ п/п	Содержание занятия	Время количество раз	Организационно – методические указания
Подготовительная часть занятия - разогрев – 7 минут			
1	И.п. – 1-я полувыворотная позиция 1 – 2 - руки через стороны наверх, подъем на полупальцы 3-4 – наклон вперед с прямой спиной, руки вперед 5-6 – наклон вниз к прямым ногам 7-8 – медленно выпрямляемся	4 раза 2 мин	Не спеша, ровное дыхание.
2	И.п. – 1-я полувыворотная позиция Повороты и наклоны головы, круговые движения плечами, наклоны в стороны и повороты корпуса	По 4 раза каждая часть корпуса и в каждую сторону 5 мин	Темп спокойный, следим за осанкой

Основная часть занятия – 35 минут			
1	И.п. – лежа на спине, носки натянуты по 6-й позиции, руки в стороны ладонями вниз 1-2-3-4 – прямые ноги развернуть бедра – завернуть в 6 позицию – 2 раза 5-6-7-8 – подвести ногу к колену – развернуть колено и положить на пол – поднять обратно, вытянуть Все повторить с другой ноги 1-2-3-4 - прямые ноги развернуть бедра – завернуть в 6 позицию – 2 раза 5-6 – две ноги согнуть, развернуть, стараться положить на пол 7-8 – вытянуть, колени проводя как можно ближе к полу	4 раза вся комбинация	Темп спокойный, носки дотянуты, колени максимально разворачиваем

2	<p>Медленно садимся из положения лежа, ноги подтягиваем к груди (носки натянуты, ведем носками по полу), обхватываем руками голени, группируемся (спину держим прямо), медленно открываем колени в сторону (в «лягушку»), руки опускаем в стороны, сидим в «лягушке», затем руки через стороны поднимаем в 3-ю позицию – сидим в «лягушке»</p>	1 – 2 мин	Спина прямая, колени максимально на полу, темп спокойный, дыхание ровное
3	<p>И.п. – сидя носки и колени натянуты (6-я позиция), руки во 2-й позиции</p> <p>1 – колени подтянуть, руки в 1-ю позицию 2 – вытянуть ноги, руки во 2-ю позицию 3-4 – повторяем 5 – стопа на себя 6 – стопу вытянуть 7-8 – повторяем (Повторяем 2 раза)</p> <p>1 – колени подтянуть в «лягушку», руки в 1-ю позицию 2 – колени вытянуть в 1-ю позицию, руки во 2-ю позицию 3-4-5-6 – повторяем</p> <p>1 – колени подтянуть в «лягушку», руки в 1-ю позицию 2 – колени вытянуть в 1-ю позицию, руки во 2-ю позицию 3-4 – повторяем 5 - колени подтянуть в «лягушку», руки в 1-ю позицию 6 – открываем ноги в стороны, руки в 3 поз. 7 – стопы на себя 8 – собираем ноги вместе в исходное положение, руки через стороны вниз</p>	2 раза	.Темп спокойный, ноги натянуты, спина прямая

6	<p>И.п. – лежа на животе, ноги натянуты, носки выворотом, руки в стороне на предплечьях</p> <p>1-2 – сгибаем ноги в «лягушку» 3-4-5-6 – тянем колени к полу 7-8 – вытягиваем ноги Повторяем 3 раза</p> <p>1-2 – носки на себя, в 1 позиции 3-4 – носки натягиваем 5-6-7-8 – повторяем 1-2-3-4 – выпрямляем руки, прогибаемся 5-6-7-8 – опускаемся в исходное положение</p>	4 раза	<p>Темп медленный, голова держится прямо, взгляд вниз, позвоночник ровный, колени максимально развернуты, таз прижат к полу</p>
7	<p>И.п. - лежа на животе, ноги натянуты, носки выворотом, руки в стороне на предплечьях</p> <p>1 – ноги приводим в «лягушку» 2 – ноги вытягиваем 3-4 – повторяем 5 – стопа на себя по 1 позиции 6 – вытягиваем носки в 1 позицию 7-8 – повторяем</p> <p>1 - ноги приводим в «лягушку» 2 – ноги выпрямляем 3 – ноги собираем в «лягушку» 4 – вытягиваем ноги 5-6-7-8 – повторяем</p>	2 раза	<p>Темп спокойный, голова держится прямо, взгляд вниз, позвоночник ровный, колени максимально развернуты</p>
8	<p>И.п. - лежа на животе, ноги натянуты, носки выворотом, руки в стороне на предплечьях</p> <p>1-2 – подтягиваем колени в «лягушку» и прогибаем спину 3-4 – вытягиваем ноги и опускаемся с и.п. 5-6-7-8 – повторяем еще раз</p> <p>1-2 - подтягиваем колени в «лягушку» и прогибаем спину 3-4 –поднимаем бедра от пола и выравниваем позвоночник, стопу сокращаем в 1 позицию 5-6-7-8 – вытягиваем ноги (стопа сокращенная) и ложимся</p>	2 раза	<p>Темп спокойный, голова держится прямо, взгляд вниз, позвоночник ровный, колени максимально развернуты</p>

9	<p>И.п. лежа на спине на полу, ноги натянуты, 6 позиция с натянутыми носками, руки в стороны ладонями вниз</p> <p>1-2 – подтягиваем две ноги вместе к груди 3-4 – разворачиваем в «лягушку» на воздухе 5-6-7-8 – разворачиваем руками в стороны ноги, согнутые под прямым углом, бедра прижимаем к полу</p> <p>1-2-3-4 – лежим 5-6-7-8 – вытягиваем в и.п.</p>	2-3 минуты	Темп медленный, колени максимально разворачиваем, вытягиваем, максимально прижимая к полу
Заключительная часть занятия			
	Собираем ноги в «лягушку», сидим с прямой спиной, руки внизу, потом переводим через 2 позицию в 3 и вытягивая ноги ложимся на ноги, лежим на ногах, затем выпрямляемся в положение сидя с натянутыми ногами	5 минут	Темп спокойный, дыхание ровное, следим за правильной осанкой

Формирование фигуры мышц всего тела начинается с детства, с первых занятий. Год за годом происходят изменения, удлиняются ноги вследствие растяжения еще эластичных мышц, сухожилий при помощи растяжек, специальных упражнений и классического экзерсиса.

На каждодневных занятиях идет постоянная коррекция фигуры, исправления данного природой и «гадкий утенок» постепенно превращается в «лебедя»².

² Челнокова В.Н., педагог дополнительного образования высшей категории, заслуженный деятель искусств УР. Учебно-методическое пособие «Значение выворотности в устойчивости и координации движений в классическом танце»