

ЧОУ «Гимназия во имя Святителя Николая Чудотворца»

«Методика преподавания классического танца»

Тема: Экзерсис классического танца по программе 1 класса

Разработка:

Беляева Ольга Владимировна

Педагог дополнительного образования

Сургут, 2020

Тема: Экзерсис классического танца по программе 1 класса

Содержание

1. Структура урока	3
2. План урока	4
3. Ход занятия	4
3.1. Организационная часть	4
3.2. Exersice у станка	5
3.3. Par terre - гимнастика	9
3.4. Игровая пауза	13
3.5. Exersice на середине	13
3.6. Allegro (прыжки)	13
3.7. Упражнения по диагонали	15
3.8. Завершающая часть урока	15
4. Выбор музыкального сопровождения урока	15
 Список использованной литературы и интернет-ресурсы	 17
Приложение	17

1. Структура урока:

Тема урока: положения sur le cou de pied условное и спереди;

Тип занятия: комбинированный (знакомство с новым материалом и отработка практических навыков);

Год обучения: 1

Возраст детей: 7-8 лет

Цель урока:

Образовательные:

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;
- научить осмысленному исполнению движений;
- разучить положения sur le cou de pied условное и спереди.

Развивающие:

- развить координацию движений;
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- развить выносливость и постановку дыхания;
- развить познавательные интересы и творческий потенциал учащихся.

Воспитательные:

- формировать эстетическое воспитание, умение вести себя в коллективе;
- формировать чувство ответственности;
- активизировать творческие способности;
- формировать умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

Форма познавательной деятельности: групповая;

Форма занятия: практическое

Время проведения: 90 минут с перерывом на игровую паузу

Цель занятия: разучивание положения sur le cou de pied условное и спереди.

Оборудование: станок для занятий классическим танцем, муз. проигрыватель, проектор, экран, ноутбук.

Методическое обеспечение: аудиозапись муз. сопровождения (USB), раздаточный материал (таблица с названиями и примерами положения sur le cou de pied).

Используемые методы и приемы:

- словесные (объяснение);
- наглядные (показ, демонстрация) □
- практические (самостоятельная работа,
- разбор ошибок, самостоятельная работа с учетом выявленных недостатков); □
- игровые (музыкально-образная игра).

2. План урока:

№ п/п	Часть занятия	Часть занятия
1.	Организационная часть	5
2.	Exersice у станка	15
3.	Par terre-гимнастика	20
4.	Игровая пауза	10
5.	Exersice на середине	10
6.	Allegro (прыжки)	10
7.	Упражнения по диагонали	15
8.	Завершающая часть урока	5
	Итого	90

3. Ход занятия:

3.1. Организационная часть

Постепенно занимают «свои» места и под музыку исполняют поклон. Педагог так же приветствует детей, объявляя тему занятия, цель и задачи. Далее дети вновь выстраиваются по кругу и исполняют основные движения: марш на «полупальцах», марш с высоко поднимаемыми коленями, бег, подскоки. По ходу движения педагог проговаривает методические рекомендации и поправляет недочеты. После исполнения указанных движений происходит расход на «свои» места у станка.

Включается 1 трек: Марш К. Хачатурян "Чиполино. Марш Синьора-Помидора"

Обучающиеся заходят в танцевальный зал под аудиозапись маршем с вытянутого носка, руки на поясе.

Дети: Отправляемся в поход.
Много нас открытий ждёт.
Мы шагаем друг за другом
Лесом и зелёным лугом

Дети занимают «свои» места и под музыку исполняют поклон.

Включается 2 трек: Классика (фортепиано).

1 – и, 2 – и = (музыкальное вступление).

Педагог: Итак, все подтянулись. Пятки вместе, носки врозь.

3 – и = все головки наклоняем (голову наклонить),

4 – и = и в «плие» уходим плавно (голову поднять в исходное положение ноги в д/плие),

5 – и = шаг мы вправо (п/н шаг вправо)

6 – и = подтянулись (шаг л/н подставили к п/н)

7 – и = шаг мы влево (л/н шаг влево с д/плие)

8 = улыбнулись (п/н подставили к л/н уход в д/плие)

и = (наклон головы и выпрямились).

Педагог: Ну, ребята, где вы были?

Дети: На полянку мы ходили
Что мы видели – расскажем
И что делали – покажем.
Вот наряд в моих руках (*руки в 1 позицию*)
Надеваю я корсет (*руки на пояс*)
Стала спинка высока
Живота отныне нет.

(Дети начинают двигаться в соответствии с характером музыки, перестроение из колонны по одному в круг).

Дождь прошел - полны все лужи
Мы шагали как вельможи (*шаги на полупальцах*)
И на лужниных остатках
Прошагали мы на пятках (*шаги на пятках*).

Дальше шли мы не тужили
Обувь с ножками сушили (*шаги на внешней стопе*)
На лесной далекой дали
Мы медведя повстречали (*шаги на внутренней стопе*)

Зайчик быстрый скачет в поле.
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы, ребяташки. (*Бег с за хлестом*).

Мышка - серая норушка -
Быстро наостряет ушки.
Будет прыгать и плясать -
Просто глаз не оторвать (*Галоп, подскоки*).

(После исполнения указанных движений происходит расход на «свои» места у станка).

3.2. Exercise у станка

Основные упражнения выполняются лицом к станку, руки свободно расположены на станке, запястья опущены вниз, локти свободно расположены рядом с корпусом.

1. Demi plie			
Упражнение направлено на развитие эластичность суставно-связочного аппарата и выворотности в тазобедренном и коленном суставах.			
Исполняется лицом к станку. Желательно каждый урок чередовать смену позиций с правой и левой ног. Исх. полож.: I поз. ног. Руки на станке. Осанка прямая. Корпус подтянут.			
Дети:		На Plie - спина прямая Подбородок поднимаю. Развожу колени шире: Раз, два, три, четыре.	
Муз. размер	Такты	Движение	Методические рекомендации

3/4 128 тактов	1-4	Медленное движение вниз до максимально возможного уровня без отрыва пяток от пола	Корпус подтянут. Колени двигаются строго в стороны. Стопы не заваливаются на большие пальцы. Приседание происходит на все 4 такта, без остановок. Голова не опускается вниз (не смотрим на ноги), взгляд направлены вперед.
	5-8	Медленное движение вверх	
	9-16	Повтор 1-8	
	17-24	Повтор 1-8	
	25-32	Смена позиции ног с I на II	Нога двигается, скользя по полу, до полного вытягивания пальцев и опускается через «полупальцы» во II позицию.
	33-56	Повтор 1-24 по II позиции ног	Следить за положением корпуса, рук, головы.
	57-64	Смена позиции ног с II на III, пр. н. впереди.	Вытягивается носок, затем через «полупальцы», скользя по полу, пр.н. двигается в III позицию вперед, левое бедро неподвижно, корпус сильно подтянут, колени не сгибаются.
	65-88	Повтор 1-24 по III позиции ног, пр. н впереди	Следить за положением корпуса, рук, головы.
	89-96	Смена позиции ног с III (пр.н. впереди) на III (л. н. впереди)	Пр.н., скользя, отводится в сторону до положения II позиции, затем через «полупальцы», скользя по полу, двигается в III позицию назад, левое бедро неподвижно, корпус сильно подтянут, колени не сгибаются.
	97-120	Повтор 1-24 по III позиции ног, л.н впереди	Следить за положением корпуса, рук, головы.
	121-128	Смена позиции ног с III (л. н. впереди) на I позицию	Пр.н., скользя, отводится в сторону до положения II позиции, затем через «полупальцы», скользя по полу, двигается в I позицию, левое бедро неподвижно, корпус сильно подтянут, колени не сгибаются.
2. Упражнение для стоп <i>Упражнение направлено на развитие подвижности и укрепление голеностопа, бедра. Развитие устойчивости и равновесия.</i> <i>Исполняется лицом в центр зала. Исх. полож.: ноги в VI поз., руки на поясе. Осанка прямая. Корпус подтянут.</i>			
Муз. размер	Такты	Движение	Методические рекомендации
2/4 (детская песенка или русский характер) 16 тактов	1 такт 1/4	Поднять пятку пр.н.	При подъеме пятки, пальцы «расплющить» по полу и слегка надавить на них. Корпус неподвижен и подтянут
	1 такт 1/4	relevé	Исполняется на обеих ногах

	2 такт 1/4	Опустить пятку пр.н. (л.н. на «полупальцах»)	При опускании пятки колени не сгибаются
	2 такт 1/4	relevé	Следить за положением корпуса, рук, головы.
	3 такт	Повторить 1 такт	
	4 такт 1/4	Опустить пятку пр.н.	
	4 такт 1/4	Опустить пятку л.н.	
	5 такт 1/4	Поднять колено пр.н. (носок пр. н к колену л.н.)	Носок рабочей ноги сильно натянут. Держать равновесие.
	5 такт 1/4	Опустить пр. н. в VI позицию	Нога опускается через «полупальцы» строго в VI позицию
	6 такт 1/4	Поднять колено л.н. (носок л.н. у колена пр.н.)	Следить за положением корпуса, рук, головы.
	6 такт 1/4	Опустить л. н. в VI позицию	
	7-8	Повторить 5-6	
9-16	Повторить 1-8		
3. Battement tendu <i>Способствует выработке выворотности, устойчивости, мышечной силы, умения управлять отдельными группами мышц.</i>			
<i>Исполняется лицом к станку с правой и левой ног.</i> <i>Исх. полож.: I поз. ног. Руки на станке.</i> <i>Осанка прямая. Корпус подтянут.</i>			
<i>Исх. полож.: I поз. ног. Руки на станке. Осанка прямая. Корпус подтянут</i>			
Дети:		Глажу ножкою паркет, Ровно линию веду Пятка вверх, колена нет. Называется Tendu	
Муз. размер	Такты	Движение	Методические рекомендации
4/4 32 такта	1	Пр.н. отводится в сторону	Нога двигается, скользя по полу, через положение «полупальцы» до полного вытягивания пальцев (подъем при помощи пальчиков взбирается на горочку)
	2	Пр.н. держится в положении II поз. на вытянутом носке	Пятка пр.н. «тянется» вперед, опорная нога не заваливается на большой палец
	3	Пр.н. возвращается в I поз.	Корпус не должен реагировать на движение, левое бедро неподвижно, колени не сгибаются.
	4	Пауза по I поз.	Проверяется постановка корпуса.

	5 - 12	Повторить 1-4 такты 2 раза	Следить за положением корпуса, рук, головы.
	13-16	Demi plie по I поз.	
	17-32	Повторить 1-16 такты с л.н.	
4. Battement tendu в русском характере <i>Упражнение направлено на развитие подвижности и укрепление голеностопа. Развитие устойчивости и равновесия.</i>			
Исполняется лицом в центр зала. Исх. полож.: ноги в VI поз., руки на поясе. Осанка прямая. Корпус подтянут.			
Муз. раз- мер	Такты	Движение	Методические рекомендации
2/4 32 так- та	1 такт	Вытянуть пр.н. вперед по принципу Bt-t	Нога скользит вперед в невыво- ротное положение. В невыво- ротном положении детям легче следить за подтянутостью ко- лен во время приведения рабо- чей ноги в позицию.
	2 такт	Поставить пр.н. перед со- бой на каблук	
	3 такт	Поставить пр.н. перед со- бой на вытянутый носок	
	4 такт	Закрыть пр.н. в VI пози- цию по принципу Bt-t	Следить за положением корпу- са, рук, ног, головы.
	5-8	Повторить 1-4 такты с л.н.	
	9-16	Повторить 1-8 такты	
	17-32	Повторить 1-16 такты	
	5. Battement tendu jeté <i>Развивает подвижность тазобедренного и голеностопного суставов, вырабатывает си- лу, легкость движения ног.</i>		
Исполняется лицом к станку с правой и левой ног. И. п. – I поз. ног. Руки на станке. Осанка прямая. Корпус подтянут			
2/4 32 так- та	1	Вытянуть пр.н. в сторону по пр.	Рабочая нога поднимается каждый раз в одно и то же положение и за одно движение. Не позволять пока- чивать ногой («Нога как каменная и упирается подъемом в стену»). Сле- дить за: ☐ натянутостью носка рабо- чей ноги ☐ выворотностью рабочей ноги ☐ натянутостью и правильным положением опорной ноги ☐ поло- жением корпуса (не должен сме- щаться в сторону при подъеме ноги)
	2	Поднять пр.н. на 45°	
	3	Опустить пр.н. на носок по II позиции	
	4	Закрыть пр.н. в исходное положение (I поз.)	
	5 - 12	Повторить 1-4 2 раза	
	13 - 16	2 раза исполнить relevé по I поз.	
	17-32	Повторить 1-16 такты с л.н.	
6. Разучивание положения sur le cou de pied условное и спереди. <i>Подготавливает ноги для исполнения различных упражнений Развивает и укрепляет голеностоп. Развивает выворотность тазобедренного и коленного суставов.</i>			
Исполняется лицом к станку с правой и левой ног. И. п. – I поз. ног. Руки на станке. Осанка прямая. Корпус подтянут.			

Педагог:		Чтоб развить голеностоп Важна выворотность стоп Не на несть суставам вред Надо знать sur le cou de pied. (Приложение №1)	
Муз. размер	Такты	Движение	Методические рекомендации
4/4 32 такта	1такт 2/4	Выполнить пр. ногой Battement tendu в сторону	Следить за положением корпуса, рук, ног, головы.
	1такт 2/4	Выполняется положение sur le cou de pied условное	Стопа пр.н. подтягивается спереди л.н. вытянутым носком до уровня косточки (лодыжки). Пятка пр.н. «оттянута» вперед. Опорной ноги касаются только пальцы
	2	Удерживать положение	Колено строго в сторону, пятка не касается опорной ноги.
	3	Открыть пр.н. в сторону на носок	Следить за положением колена, корпуса, рук, ног, головы
	4	Закрыть пр.н. в V позицию, вперед	Следить за натянутостью колен и четкостью исполнения V позиции
	5-16	Повторить движение 3 раза	
	17	Выполняется положение sur le cou de pied сзади	Стопа пр.н. поднимается сзади л.н. вытянутым носком до уровня попадания «ямочки» в обхват опорной ноги. Носок пр.н. «оттянута» назад. Опорной ноги касаются только «ямочка» рабочей ноги
	18	Удерживать положение	Колено строго в сторону, носок не касается опорной ноги.
	19	Открыть пр.н. в сторону на носок	Следить за положением колена, корпуса, рук, ног, головы
	20	Закрыть пр.н. в V позицию, вперед	Следить за натянутостью колен и четкостью исполнения V позиции
	21 - 32	Повторить 17-20 такты 3 раза	

3. Par terre - гимнастика

1. «Упор сидя» - постановка корпуса, ног, рук, головы.			
<i>И. п. – сидя на полу. Ноги вытянуты вперед, руки на поясе. Осанка прямая. Корпус подтянут.</i>			
Муз. размер	Такты	Движение	Методические рекомендации
2/4 64 такта	1-32	Постановка корпуса	Сидя на полу вытянуть ноги вперед вместе, колени прижать к полу, пальцы ног сильно вытянуть. Спина

			ровная, поясница затянута вверх, руки на поясе, локти в сторону, плечи опущены в низ, лопатки в поясницу, шея предельно вытянута вверх. Голова смотрит прямо.
	33 - 64	Сокращаем и выпрямляем стопы поочередно, вместе, круговые движения стопами en dehor s, en dedan s.	Обращаем внимание на положение спины и вытянутость колен.
2. «Комочек»			
И. п. – колени подтянуты к груди, руки обхватывают ноги под коленями. Носки вытянуты, пальцами касаются пола. Спина прямая.			
2/4 64 такта	1 - 16	Поочередно вытягиваются ноги вверх, от колена (8 раз)	Спина сохраняет свое прямое положение, колено рабочей ноги дотягивается, нога не опускается (колено сохраняет свое положение)
	17 - 32	Две ноги вместе вытягиваются вверх, от колена	Спина сохраняет свое прямое положение, колени при вытягивании ног не опускаются (сохраняют свое положение)
3. «Складочка»			
И. п. – ноги вытянуты вперед, руки на поясе. Осанка прямая. Корпус подтянут.			
Муз. размер	Такты	Движение	Методические рекомендации
2/4 64 такта	1 - 16	Наклоны корпуса вперед, к ногам	Во время наклонов рукам тянуться вперед, при возвращении – руки на пояс. Колени не сгибать. Следит за правильностью постановки спины во время наклонов («гуси-гуси»).
	17 - 32	Прижаться корпусом к вытянутым ногам, сохранять положение.	Руками обхватить пятки и тянуться корпусом вперед. Если ребенок не может еще сохранять вытянутые колени, разрешается на один счет присогнуть их и опять вытянуть.
4. «Бабочка»			
И. п. – сидя полу, ноги соединены стопами перед собой, колени тянуться к полу, руками держимся за стопы. Спина прямая, плечи опущены к пояснице, поясницу сильно подтянуть вверх.			
Муз. размер	Такты	Движение	Методические рекомендации
4/4 32 такта	1-8	Постановка спины	Поясница не «выползает». Тянемся вверх.
	9-16	Наклоняемся вперед на ноги	Стараясь достать подбородком пол перед стопами, руки вытягиваем вперед, локти при этом стараемся положить на пол перед собой.
	17 - 32	Повторяем 1-16	
5. Упражнение на растяжку			
И. п. – сидя полу, ноги максимально раскрыты в стороны. Колени вытянуты. Спина прямая.			

Муз. размер	Такты	Движение	Методические рекомендации
4/4 32 такта	1 - 4	Опираясь руками позади ягодиц, подталкиваем себя немного вперед	Спина расположена под 90 к полу. Сохраняем ноги (пятки) на том же месте. (т.е. разворот ног постепенно становится шире)
	5 - 8	Тянемся руками вперед	Руки параллельно полу, спина прямая (следить за поясницей!)
	9 - 16	Наклоны вперед	Руки тянут корпус к полу. По возможности спина сохраняет прямое состояние. Придавливаем себя к полу лопатками.
	17 - 20	Поднимаем таз над полом и, перебирая руками по полу, продвигаемся вперед, одновременно ноги через поперечный шпагат соединяются вместе.	Заканчиваем движение – лежа на животе
	21-24	Приподнимаясь на руках, исполняем поперечный шпагат и соединяем ноги впереди	Заканчиваем движение в исх. полож
	25-32	Повторяем 17-24 такты	
6. Упражнения, развивающие балетный шаг.			
И. п. – сидя полу, ноги максимально раскрыты в стороны. Колени вытянуты. Спина прямая			
Муз. размер	Такты	Движение	Методические рекомендации
2/4 64 такта	1	Руки поднять вверх над головой в 3 позицию	
	2	Наклонить корпус к правой ноге, обхватить стопу руками	Стопы поднимаются наверх для полного натяжения внутренних мышц бедра
	3-7	Удерживать положение	Следить за натянутостью колена, разворотом корпуса (вдоль ноги). Лопатками тянуться вниз.
	8	Поднять корпус в исх. полож., руки в 3 позиции.	
	9-32	Повторять 1-8	
	33-64	Повторить 1-32 к левой ноге	
7. Упражнение, развивающие балетный шаг			
И. п. – лечь на левый бок, поддерживая корпус согнутой в локте левой рукой. Ноги вытянуты.			
Муз. размер	Такты	Движение	Методические рекомендации
4/4 32 такта	1-3	Поднять правую ногу вверх, обхватить ее правой рукой и тянуть к себе, увеличивая растяжку	Корпус удерживать прямым, не сгибаться вперед. Ногa тянем за голову.

	4	Ногу плавно опустить в исходное положение	Если присутствует хороший природный шаг, следует ногу притягивать к корпусу противоположной рукой, как бы снизу.
	5-16	Повторять 1-4, в конце переворот на другой бок.	
	17-32	Повторить 1-16 с левой ноги	
8. Махи ногой в сторону			
И. п. – лечь на левый бок, поддерживая корпус согнутой в локте правой рукой. Левая рука под головой, вытянута. Ноги вытянуты.			
Муз. размер	Такты	Движение	Методические рекомендации
2/4 16 тактов	1 такт 1/4	Резко выполнить мах правой ногой вверх	Следить за выворотностью ноги во время маха. Мах выполняется на максимальную высоту. Направление маха – за голову
	1 такт 2/4	Резко выполнить мах правой ногой вверх	
	2-7	Выполнить 12 махов на ¼ каждый	
	8	Переворот на другой бок	
	9-16	Повторить 1-8 с левой ноги	
Возможно выполнять махи вперед и назад за счет сокращения какого-либо другого движения.			
Упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы спины			
1. «Самолётик»			
И. п. – лечь на живот, корпус натянут. Ноги вытянуты. Руки открыты в стороны.			
Муз. размер	Такты	Движение	Методические рекомендации
4/4 16 тактов	1-3	Поднять корпус вверх как можно выше	Руки оторваны от пола. Спина ровная, плечи опущены, шея открыта. Головой тянемся назад, к коленям
	4	Опускаем корпус и руки на пол в исходное положение	
	5-16	Повторять 1-4	
2. «Колечко»			
И. п. – лечь на живот, корпус натянут. Ноги вытянуты. Руки открыты строго в стороны.			
Муз. размер	Такты	Движение	Методические рекомендации
4/4 32 такта	1 такт 2/4	Поднять пр. ногу вверх	Корпус не поднимается. Ноги вытянуты в коленях. Не опираться на левую ногу
	1 такт 2/4	Дотянуться пр. ногой до левой руки	Руки остаются лежать строго в стороны, не тянуться ими к ноге. Голову повернуть направо (для меньшей нагрузки на шею)
	2 -3	Удерживать положение «колечко»	
	4 такт 2/4	Вытянуть пр. ногу вверх	Корпус не поднимается. Ноги вытянуты в коленях. Не опираться на левую ногу.

	4 такт 2/4	Опустить пр. ногу в исх. полож.	
	5-8	Повторить 1-4 с левой ноги	
	9-32	Повторить 1-8	
После выполнения упражнений на мышцы спины обязательно выполнить упражнение «Кошечка»			
И. п. – сесть на пятки, корпус опустить вперед. Руки сильно вытянуть вперед. Тянуться руками вперед, ягодицами к пяткам.			

В комплекс партера постепенно вводятся такие упражнения, как «Мостик», «Лодочка», «Рыбка», «Бабочка» лежа на животе и другие.

3.4. Игровая пауза:

Игра-импровизация “ Веселый бубен”

(Дети садятся в круг и под музыку (“нарезка” песен про зверей) передают бубен по кругу. Музыка отключается. У кого остался бубен, тот ребенок, становясь в круг, танцует, имитируя животного, о котором поется в песенке)

Ты катись веселый бубен
Быстро-быстро по рукам
У кого веселый бубен
Тот сейчас станцует нам

3.5. Exercice на середине

Так как дети не обладают еще достаточной устойчивостью и техникой исполнения движений Exercice, в первом полугодии выполняем только различного вида Port des bras.

3.6. Allegro

В первом полугодии выполняются простые прыжки для развития баллона и высоты прыжка.

1. Temps levé sauté			
И. п. – I позиция, en face, руки на талии.			
Муз. раз-мер	Такты	Движение	Методические рекомендации
2/4 16 тактов	1 такт 1/4	Эластичное demi-plié на обеих ногах	Пятки не отрываются от пола (не делать двойное plié)
	1 такт 1/4	Сильно оттолкнувшись от пола, сделать прыжок	Ноги вытянуты колени, подъемы, пальцы. Корпус прямой, подтянут (как на plié, так и в прыжке), поясница не прогибается.
	1 такт 1/2	Через пальцы перейти на всю стопу в мягкое demi-plié.	Корпус остается перпендикулярно полу, не наклоняться вперед
	2 такт 2/4	Ноги медленно вытянуть	
	2 такт 2/4	Положение сохранить	
	3-16	Повторить 1-2	
2. Комбинация прыжков по VI позиции с поджатыми коленями.			
И. п. – VI позиция, en face, руки на талии.			
Муз. раз-	Такты	Движение	Методические рекомендации

мер			
2/4 8 так- тов	1 такт	Выполнить 2 sauté	Ноги вытянуты колени, подъемы, пальцы. Корпус прямой, подтянут (как на plié, так и в прыжке), поясница не прогибается
	2 такт 1/4	Выполнить sauté	
	2 такт 1/4	Выполнить sauté с поджатыми назад коленями	Пятки ног во время прыжка дотягиваются до ягодиц. Корпус прямой
	3-8	Повторить 1-2	
3. Комбинация прыжков по VI позиции с разножкой.			
И. п. – VI позиция, en face, руки на талии			
Муз. раз- мер	Такты	Движение	Методические рекомендации
2/4 8 так- тов	1 такт	Выполнить 2 sauté	Ноги вытянуты колени, подъемы, пальцы. Корпус прямой, подтянут (как на plié, так и в прыжке), поясница не прогибается.
	2 такт 1/4	Выполнить sauté	
	2 такт 1/4	Выполнить sauté с разножкой в воздухе	Ноги сильно вытянуты. Опуститься строго VI в позицию. Корпус прямой.
	3-8	Повторить 1-2	
4. Комбинация прыжков на координацию			
И. п. – VI позиция, en face, руки на талии.			
Муз. раз- мер	Такты	Движение	Методические рекомендации
2/4 8 так- тов	1 такт 1/4	Выполнить sauté en face с поворотом головы вправо	Корпус и плечи не поворачиваются
	1 такт 1/4	Выполнить sauté с поворотом корпуса вправо на 90°, в (•)3	Плечи и корпус «догоняют» голову
	2 такт 1/4	Выполнить sauté en face в (•)3 с поворотом головы вправо	Все правила исполнения прыжков сохраняются
	2 такт 1/4	Выполнить sauté с поворотом корпуса вправо на 90°, в (•)5	
	3 такт 1/4	Выполнить sauté en face в (•)5 с поворотом головы вправо	
	3 такт 1/4	Выполнить sauté с поворотом корпуса вправо на 90°, в (•)7	
	4 такт 1/4	Выполнить sauté en face в (•)7 с поворотом головы вправо	
	4 такт 1/4	Выполнить sauté с поворотом корпуса вправо на 90°, в (•)1	
	5-8	Повторить комбинацию влево	

3.7. Упражнения по диагонали

По диагонали выполняются такие движения, как бег Pas cougu, стелящийся бег, прыжки по VI позиции с продвижением.

3.8. Заключительная часть урока

В конце занятия дети выстраиваются на середине зала для поклона. Педагог проговаривает еще раз важные моменты. После поклона при выходе из зала выдает раздаточный материал.

4. Выбор музыкального сопровождения урока.

В занятиях может быть использована самая разная музыка, но главное, чтобы она была ритмичной. При выборе музыкального произведения следует учитывать количество акцентов в минуту:

- 40-60 акцентов в минуту – упражнения на расслабление, растягивание, статические позы;
- 70 – наклоны, ходьба;
- 80-90 – махи, танцевальные движения;
- 100-150 – бег, подскоки, танцевальные движения;
- 160 и более – бег в быстром темпе.

Упражнения под музыкальное сопровождение характеризуются целостностью, динамичностью, танцевальным характером. Целостность заключается в том, что движения отдельными частями тела сопровождаются дополнительными, иногда еле заметными движениями других звеньев. При этом включаются все мышцы и суставы. Динамичность заключается не только в активных перемещениях занимающихся, но и в разнообразных изменениях скорости, темпа, ритма, амплитуды, направления и силы движений (от полного расслабления до максимального напряжения). Благодаря тесной связи с музыкой упражнения приобретают танцевальный характер. Целостность, динамичность, танцевальный характер движений тесно взаимосвязаны.

Главная методическая особенность заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений. В процессе занятий музыка участвует в формировании определенного стереотипа нервных процессов. При исполнении упражнения она упорядочивает действия дошкольников, приводит их в систему и одновременно воздействует на их эмоциональное состояние.

Музыкальное произведение должно способствовать созданию ярких представлений о характере движений, регулировать эмоциональное состояние занимающихся, содействовать активному проявлению эмоций.

Идейно-эмоциональное содержание музыкального произведения композиторы выражают с помощью средств музыкальной выразительности – мелодии, гармонии, темпа, ритма и др. Совокупностью всех этих средств создаются музыкальные образы, содержание которых отражает замысел композитора.

При обучении движениям, согласованными со средствами музыкальной выразительности, следует помнить, что все они – темп, метр, ритм, динамика, тембр – объединяются мелодией.

Мелодия составляет основу музыки, и в ней в первую очередь выражен замысел композитора. Она представляет собой чередование звуков, находящихся в определенном соотношении по высоте, имеющих определенный темп и ритм. Мелодия помогает запомнить музыку, следовательно, и упражнение. Зная мелодию произведения, под которую выполняется упражнение, ребенок может повторить его и без музыки, сохраняя нужный темп, ритм, даже динамические оттенки. Услышав мелодию, можно быстро восстановить (на основе сформировавшихся условно-рефлекторных связей между движением и музыкой) последовательность движений. Мелодия как бы подсказывает характер движений, форму и последовательность элементов.

Каждое музыкальное произведение исполняется в определенном темпе, с той или иной скоростью. Темп обозначается в начале музыкального произведения и в середине его, если он изменяется. Чаще встречаются темпы: *adagio* (адажио) – медленно, *andante* (анданте) – умеренно; *allegro* (аллегро) – быстро. Возможны изменения темпа: *accelerando* (ачелерандо) – ускорение; *ritardando* (ритардандо) – замедление.

Для овладения разными темпами на занятиях по физическому воспитанию даются специальные задания. В дальнейшем это умение закрепляется и совершенствуется при выполнении всех упражнений [4].

Список методической литературы:

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца: первые три года обучения/Н.П.Базарова, В.П.Мей. -СПб.: Лань,2010.
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца: учебник/А.Я.Ваганова. -СПб.: Издательство «Лань»,2001.
3. Мессерер А. Уроки классического танца/А.Мессерер. – СПб.: Лань, 2004.

Интернет ресурсы:

4. infourok.ru

Приложение №1

