

Методическая разработка «Азбука классического экзерсиса»

Разработчик: Виктория Алексеевна Ланкова,
педагог дополнительного образования
ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»

2022 г.

www.na-lenskoy.ru

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества Красногвардейского района
Санкт-Петербурга "На Ленской"
195426, Санкт-Петербург, улица Ленская, дом 2, корпус 2, литера А.
(812) 246-04-62, (812) 246-04-61
e-mail: na-lenskoy@obr.gov.spb.ru, lensk-uvr@mail.ru

Занятие является одним из важнейших в начале нового учебного года и проводится для учащихся 2-го года обучения 9-10 лет по программе «Классическая хореография». По своему типу является занятием закрепления знаний, навыков и умений.

Цель занятия: развитие личности учащегося средствами классической хореографии.

На занятии решается образовательная задача – повторение и закрепление изученного материала. В ходе занятия решаются задачи по развитию выносливости, двигательной памяти, точности исполнения упражнений. При этом у учащихся воспитываются трудолюбие, умение слышать и слушать, аккуратность, чувство ответственности за выполняемую работу.

Ход занятия – традиционный.

1. Вводная часть (5 минут).
2. Основная часть занятия
 - Упражнения на разогрев мышц (10 минут).
 - Классический экзерсис у станка (30 минут).
 - Классический экзерсис на середине зала (30 минут).
 - Упражнения на растяжку мышц и связок (10 минут).
3. Заключительная часть (5 минут).

Основными методами обучения являются:

1. Наглядный (практический показ);
2. Вербальный (словесный) – объяснение;

На занятии используется мультимедийная установка.

Методические советы.

Занятие классического танца лучше всего проводить в кабинетах, танцевальных или спортивных залах, оснащёнными станками для классической хореографии. Также в зале должен быть музыкальный инструмент (фортепиано). Если занятие проходит без концертмейстера, то

обязательно должен быть музыкальный центр с заранее подготовленной вами музыкой на занятие. Во время занятия учащиеся должны не раз сменить своё местоположение в зале. Советую варьировать упражнения у станка различными положениями. Например, упражнения на разогрев можно делать лицом, спиной, боком к станку или вообще отойти от него. Таким образом, у учащихся не рассеивается внимание, они более сконцентрированы на занятии, чем, когда они стоят в одном положении на протяжении нескольких упражнений.

Зал должен быть хорошо освещён. Это положительно влияет на настроение учащихся. Тусклый свет портит зрение, а также вызывает сонливость и замедляет умственную способность.

Название упражнений и методику исполнения рассказывать необходимо громко и чётко. Лучше параллельно со словесным объяснением упражнения применять наглядный метод. Таким образом, учащиеся лучше поймут, как правильно выполнять упражнение. Сочетание вербального (словесного) и наглядного методов дает большую эффективность и позволяют экономить время на занятии.

Технологическая карта занятия

Этапы занятий	Действия педагога	Действия учащихся	Решаемые задачи
Организационный момент	Педагог приглашает учащихся войти в зал и встать в одну линию у станка. Напоминает, что в начале занятия принято здороваться с педагогом и концертмейстером, используя прием сторителлинг: <i>Педагог: «Шла сегодня на занятие. Мимо меня пробежало несколько мальчишки и девчонок. Они звонко смелись и меня не замечали. Хотя я была рядом. Им было весело, а мне стало грустно... Ведь достаточно было просто сказать: «Здравствуйте».</i> <i>Давайте не будем следовать их примеру, а поприветствуем друг друга».</i> Педагог делает поклон	Входят в зал, занимают места у станка. В ответ на приветствие делают поклон педагогу и концертмейстеру	Вырабатывается стиль поведения, проявляющийся в уважении к тем, с кем работают учащиеся: закрепляются правила этикета
Вводная часть	<i>Педагог: «Мы с вами будем заниматься второй год. Вспомним, как прошел предыдущий. Внимание на экран».</i>	Учащиеся смотрят небольшую презентацию	Создается настроение. Ведь на себя всегда приятно смотреть и вспомнить какие-то смешные и значимые события
Основная часть занятия	<i>Педагог: «Сегодня я бы назвала наше занятие «Азбука классической хореографии». Ведь мы вспомним самые главные азбучные понятия и движения. Начнем с разминки».</i> Педагог проводит разминку: • дает задания; • называет и показывает упражнения, • следит за правильностью выполнения каждым учащимся заданий, • корректирует	Выполняют под музыку упражнения на разогрев мышц: • различные ходы по кругу и бег; • упражнения для мышц рук; • упражнения для мышц туловища; • упражнения для мышц ног	Учащиеся закрепляют имеющиеся знания и готовят свое тело к более серьезным физическим нагрузкам
	<i>Педагог: «Для чего мы выполняем разминку?»</i>	Учащиеся отвечают.	Короткая беседа дает

	Выслушивает ответы и дает правильный ответ: «Действительно, чтобы подготовить тело к дальнейшим физическим нагрузкам. Разминка – это первое, о чем должен помнить танцор».		учащимся возможность немного отдохнуть, но в то же время удерживает их внимание.
Классический экзерсис у станка	Педагог: «Размявшись, мы приступаем к экзерсису. Напомню, экзерсис – слово французское, произошедшее в свою очередь от латинского (фр. Exercice — «упражнение», от лат. exercitium) — и означает комплекс тренировочных упражнений, составляющих основу классического танца. Экзерсис способствует развитию силы мышц, эластичности связок, вырабатывает выворотность, устойчивость и правильную координацию движений, необходимые танцору».	Учащиеся встают у стенки	Вспоминают и закрепляют знания. Дается объяснение, зачем нужно выполнять упражнения, делается посыл на будущее
	Педагог: «Вопрос к вам. Кто помнит, как называются основные положения рук и ног? Сколько позиций для рук и ног вы знаете? Экзерсис это только отработка позиций рук и ног? Конечно, нет. Это основные группы движений, которые выполняют с разными позициями рук и ног. А поскольку таких комбинаций множество, то и экзерсисы состоят из множества движений»	Учащиеся отвечают: позиции. Существуют шесть позиций для рук и шесть для ног.	
	Педагог: Займите свои места у стенки и вспомним, как называются и как выполняются упражнения. Педагог показывает последовательно изученные движения, добиваясь от детей их правильного выполнения	Учащиеся выполняют упражнения из экзерсиса у стенки: • releve по 6 и 1 позициям; • demi plie и grand plie по 1, 2 и 3 позициям • battement tendu по 1 позиции	Тренируется выносливость, внимательность. Воспитывается трудолюбие, настойчивость

		вперёд, в сторону и назад; • battement tendu jete по 1 позиции вперёд, в сторону и назад; • demi rond de jambe par terre en dehors и en dedans	
Классический экзерсис на середине зала	<i>Педагог: «Переходим к экзерсису на середине зала».</i>	Учащиеся выполняют: • шаги марша, галоп и подскоки по диагонали; • первое port de bras; • прыжок saute по 6 и 1 позициям	Смена одного экзерсиса на другой позволяет учащимся сменить темп выполнения упражнений. Тренируется выносливость, внимательность. Воспитывается трудолюбие, настойчивость
	<i>Педагог: все эти упражнения необходимы, чтобы танцевать. Какой танец вам хочется вспомнить? Давайте его станцуем.</i>	Учащиеся предлагают	Учащиеся на практике (в танце) используют свои умения, что мотивирует их на дальнейшее изучение основ хореографии. Танец создает хорошее настроение
	<i>Педагог: «Нам осталось вспомнить упражнения на растяжку мышц и связок».</i>	Учащиеся выполняют • упражнения на гибкость; • упражнение «складочка» в медленном темпе; • шпагаты (правый, левый и поперечный)	Тренируется выносливость, внимательность. Воспитывается трудолюбие, настойчивость
Заключительная часть	<i>Педагог: «Азбука русского языка состоит из 33 букв. Азбука классической хореографии - из экзерсисов, поз, позиций, которые мы изучаем. А сейчас – домашнее задание. Будьте внимательны, в ближайшую субботу в</i>	Учащиеся слушают и запоминают	Тест выполнен в программе Kahoot. Программа позволяет автоматически определить победителя. С одной стороны, это способ закрепления основных понятий, с другой стороны,

	<i>группе ВКонтакте я размещу ссылку на тест. Это задание - соревнование. Кто правильнее и быстрее ответит на все вопросы, тот на следующем занятии получит приз».</i>		контроль, проверка теоретических знаний. Тест может быть использован многократно. В то же время это интрига, педагог пытается «разжечь» интерес к занятиям
	<i>Педагог: «Наше занятие подошло к концу. И мы должны попрощаться. До свидания. Спасибо за работу». (Делает поклон)</i>	Учащиеся делают поклон педагогу и концертмейстеру	Отрабатываются правила этикета