Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств»

Методическая разработка

Открытого урока:

«Формирование техники исполнения партерного экзерсиса».

Преподаватель:
Москова Г.А.

Инзер 2018г.

Содержание

1.Введение.
2. Вводная часть. Организационный момент.
3.Подготовительная часть. Разогрев на середине.
4. Партерный экзерсис..
5. Заключительная часть.
6.Список использованной литературы и интернет - ресурсов.

1. Введение.

Для получения необходимых для танца качеств: гибкости, выворотности, выносливости, прыжка, танцевального шага в хореографии применяется партерная гимнастика. В переводе с французского «партер» означает «на земле». Особенность партерной гимнастики — выполнение упражнений на полу. Это специально разработанный комплекс, который проводится лёжа или сидя, на боку или четвереньках с минимальной суставной нагрузкой, с вовлечением необходимых мышц.

Актуальность

Совершенствование природных физических данных - это важный элемент в развитии ребёнка. Поэтому необходимо на уроках хореографии заниматься партерной гимнастикой, направленной на развитие природных данных - шага, выворотности, прыжка, гибкости. Упражнения охватывают все группы мышц. Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Цель занятия: освоение правил техники выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;

- развитие осмысленного исполнения движений;

- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

Развивающие:

- развитие координаций движений;

- укрепление опорно - двигательного аппарата;

- развитие выносливости и постановки дыхания;

Воспитательные:

- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;

- активизация творческих способностей;

Роль педагога:

Обучающая, контролирующая и корректирующая.

Основные методы работы:

метод мотивации и эмоционального стимулирования (доброжелательность, поощрение, установка на успех); методы организации практической деятельности:

словесный (объяснение, беседа);

наглядный (практический показ);

метод контроля и коррекции (наблюдение, контроль педагога, самоконтроль, рефлексия, подведение итогов).

Средства обучения:

- хореографический зал;

- коврики;

- музыкальный центр или ноутбук.

ПЛАН урока

Вводная часть урока (5 мин.)

- вход в танцевальный зал;

- поклон педагогу и концертмейстеру;

- обозначение темы и цели урока;

Подготовительная часть урока (10 мин.)

подготовительные упражнения по кругу:

-шаги –на полупальчиках, пяточках, высоко поднимая колени;

-Бег-с отбрасыванием ног назад, высоко поднимая коленки вперёд, «ножницы»

-Прыжки-боковые с правой и левой ног, на двух ногах одновременно.

Основная часть урока (20 мин.)

- партерная гимнастика.

Заключительная часть урока (5 мин.)

- поклон педагогу и концертмейстеру;

- выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение.

Партерная гимнастика нацелена на развитие природных физических данных, двигательной деятельности у детей и является технической основой всех видов танца.

Упражнения выполняются учениками на полу самостоятельно, без приложения дополнительных внешних усилий. Во время упражнений на расслабление в положении лежа ученики отдыхают. Пассивные и активные упражнения на полу создают максимум условий для внимания ребенка на мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами.

Таким образом, занимаясь партерной гимнастикой, ребенок готовит свое тело к освоению более сложных движений на уроках классического танца – следующего этапа освоения хореографии.

1)Упражнение для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы (вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы;)

в положении «сидя»:

-сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и - поочерёдно

- круговые вращения стоп

-вытягивание стоп по I позиции ног.

2)Упражнения на выворотность (затрагивает не только тазобедренныйсустав, но и коленный и голеностопный**).**

- «бабочка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются- в положении «сидя»

- «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в - положении «лёжа на животе»

-«подкова»-колени согнуты, стопы параллельно вытянуты.

-- «солнышко» -сидя, ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немого позади спины, ладонями в пол: открываем ноги в сторону, через прямой шпагат, соединяем ноги сзади и обратно

3)Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.

-«passe» с правой и левой ног, лёжа на спине и животе, колено по полу.

4)Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

- подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине»,

-подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине», и возвращение в исходное положение

-«горка» - одновременное вытягивание ног наверх с удержанием -– из положения «сидя»

5)Упражнения на развитие мышц спины.

-лёжа на животе, упираясь на руки прогнуться назад.

-« колечко», лёжа на животе поднять ноги , «port de bras» назад, носками коснуться головы

:- «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с - удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»

-бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор - на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение

-«корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из - положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы»

6)Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.

-Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

- Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках (развивает силу и гибкость спины, а также крестцового отдела позвоночника).

-Сидя на прямом полу - шпагате, повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

Ожидаемый результат:

- развитие координации, гибкости, пластики;

- правильная постановка корпуса.

Критерии результативности:

- техническое исполнение гимнастических элементов;

- умение работать в коллективе (синхронность).

Форма подведения итогов:

- оценка работы детей;

- поощрение за успешную работу;

- установка на дальнейшую деятельность.

Заключительная часть.

В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

Прощание, поклон.

Литература:

1.Ваганова А.Я. Основы классического танца. Изд. 6-е. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» — СПб.: Лань, 2001. — 192 с.

2.Станевко С.Н. Особенности развития подвижности в тазобедренных суставах и методы ее совершенствования у спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой: Автореф. канд. дис. Моск. обл., Малаховка, 1981.

3. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу: Учебно-методическое пособие. — М.: ГИТИС, 1994. — 160 с.

4. http://splits-ls.ru/rastjazhenie-pahovyh-myshc/

5. http://splits-ls.ru/kak-poluchit-maksimum-ot-rastjazhki/