

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Ерзовская школа искусств»



Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Ерзовская ШИ»
Н.С.Седякина

Утверждено протоколом
Пед.совета № 15 от 31.10.17
Приказ № 10 от 31.10.17

Методическая разработка мастер-класса на тему:
«Развитие физических данных для занятий хореографией»

Разработала:
Мицкевич Анна Евгеньевна
Преподаватель хореографического отделения

Ерзовка 2017

План-конспект мастер-класса по хореографии

Тема: «Развитие физических данных для занятий хореографией»

Дата проведения: 21.10.2017г.

Место проведения: Студия детской хореографии МультиKids г. Волжский.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Цель занятия: закрепить навыки двигательной активности, развивающие природные данные; овладение навыками выразительного движения.

Задачи:

Обучающая

- научить соблюдать правила при выполнении упражнений;
- закреплять умение ритмично и выразительно исполнять учебно-тренировочные упражнения.

Развивающая

- развивать профессиональные физические данные,
- формировать и развивать музыкально-ритмические навыки;

Воспитательная

- воспитание культуры поведения при групповой работе.

Тип занятия: практическое занятие.

Методы обучения:

- 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).

Форма работы: групповая.

Технологии, используемые на занятии:

- система взаимодействия между педагогом и учащимся;
- беседа в форме диалога;
- самооценка и оценка педагогом.

Оборудование: магнитофон, флэш – накопитель, коврики, эластичная лента.

План мастер-класса:

1. Организационный этап (5 мин.)
2. Разминка (15 минут)
3. Основная часть (35 мин.)
4. Подведение итогов занятия (5 мин.)

Ход занятия:

I. Организационный этап (5 мин.).

Организация начала занятия, построение обучающихся в танцевальном зале.

Исполнение поклона – приветствия.

Здравствуйте, тема нашего занятия «Развитие ваших физических данных для занятий хореографией».

Физические данные подразделяются на две группы: физические качества и физические способности.

Физические качества - это социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности допускаться только абсолютно здоровые дети. При поступлении в танцевальные коллективы у детей тщательно проверяют сердце, легкие, зрение, слух, состояние нервной системы, состояние всего костно-мышечно-связочного аппарата.

Физические способности - это относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Например, такие как выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов:

- наследственной программы индивидуального развития организма;
- приспособление к внешним воздействиям.

В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъём стопы «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость. Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая

форма рук, осанка. Среди врожденных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

- Для того чтобы перейти к основной части занятия нам нужно сделать разминку.

2. Разминка(15 мин.)

1.общий разогрев всего тела, развитие танцевальности и координации. (Музыкальный трек №1)

2 развитие мышечного корсета. (Музыкальный трек №2)

3 развитие физической выносливости и силы, развитие мышечного корсета и координации. (Музыкальный трек №3)

4 комбинация направлена на развитие гибкости и танцевальности. (Музыкальный трек №4)

Разминка окончена, теперь тело полностью готово к тренировке, приступаем к основной части.

3. Основная часть(35 мин.)

- Молодцы ребята! Разогрелись ваши мышцы?

- А теперь перейдем к более сложным упражнениям.

Упражнения на развитие подъема стопы.

Упражнение № 1.(сидим на подъемах)

Исходное положение: сидя на ногах согнутых в коленях, стопы натянуты до предела, руками упираемся перед собой, поднимаем колени к груди перенося вес на пятки. Важно чтобы стопы были сомкнуты. Выполняем упражнение по 6 и 1 позициям по 5 мин на каждую позицию.

Упражнение № 2.(flex/point поочередно)

Исходное положение: сидя, руки на поясе, ноги вытянуты вперед, работаем стопами из положения flex в положение point. Важно чтобы спина была прямой.

Упражнение № 3 .(flex/point поочередно с эластичной лентой)

Исходное положение: сидя, руки на поясе, ноги вытянуты вперед, на стопы натянуть эластичную ленту, работаем стопами из положения flex в положение point.

Упражнение № 4 . (позапное дотягивание стопы)

Исходное положение: сидя на полу, руки на поясе, ноги вытянуты перед собой, колени и стопы натянуты до предела, работаем подъемом, пальцы и стопы поочередно. Сначала пальцы/стопы и обратно, затем стопы/пальцы и обратно. Важно чтобы спина была прямой.

Упражнения на развитие выворотности бедер, голени, стопы.

Упражнение № 1 (складочка по 1 позиции)

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты вперед, стопы сокращены. Наклоны корпуса

вперед к ногам, одновременно разводя кистями рук носки ног в стороны (в 1 позицию).

Упражнение № 2 (лягушка со стопами на полу по 1 позиции)

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты, колени вместе. Руками разводить стопы ног в стороны (в 1 позицию), колени соответственно раскрываются.

Упражнение № 3(вывод ноги перед собой с захватом противоположной рукой)

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты перед собой, стопы сокращены. Правой рукой изнутри захватываем подъем противоположной ноги, выводим перед собой. Спина и колено должны быть прямыми. Повторить все слева.

Упражнение № 4

Исходное положение: Лежа на спине, ноги вытянуты вместе. На счет 1 -2 -поднять вытянутую ногу на 90°;

3-4 - правую ногу положить на пол в сторону, сохраняя выворотность в тазобедренных суставах опорной и работающей ног.

1-2 - поднять ногу перед собой на 90°;

3-4 - вернуть ногу в исходное положение.

Выполнить упражнение по 4 раза с обеих ног.

Упражнение № 5

Исходное положение:

лежа на спине, ноги вытянуты вместе.

1 -2 - поднять вытянутую правую ногу перед собой на 90°;

3-4 - положить вытянутую ногу на пол вправо.

1-2 - поднять ногу на 90° перед собой;

3-4 - положить вытянутую ногу на пол влево.

1-2 - поднять ногу на 90° перед собой;

3-4 - опустить в исходное положение.

Повторить 4 раза с двух ног. Во всех движениях необходимо следить за вытянутой до предела ногой - как работающей, так и опорной. Обращать внимание на плечи и бедра, неподвижно лежащие на полу.

Упражнение № 6 (солнышко)

Исходное положение: Сидя на полу, ноги вытянуты, носки в выворотном положении, руки на поясе.

1 -4 - ноги максимально разводим в стороны, опускаем руки на пол впереди корпуса и опираемся на них

5-8 - поднимаем таз над полом и перебирая руками по полу, продвигаемся вперед, одновременно ноги через поперечный шпагат соединяются вместе. 1-ая половина движения заканчивается в положении лежа на животе.

1-4 – разводим ноги в стороны, лежа на животе и опираясь на предплечья

5-8 – приподнимаясь на руках, выполняем поперечный шпагат и соединяем ноги. Заканчиваем движение в исходное положение.

Упражнения на развитие мышц спины.

Упражнение № 1

Исходное положение: лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз, ноги вытянуты вместе, сначала на счет 1- отрываем от пола руки и грудь, ноги остаются неподвижны, 2 – возвращаемся в исходное положение (повторить 8 раз), затем на счет 1- отрываем от пола обе ноги вместе, руки и грудь остаются неподвижны, 2- возвращаемся в исходное положение (8 раз) , затем отрываем от пола и руки, и грудь, и ноги , фиксируем положение на 8 счетов и возвращаемся в исходное положение.

Упражнение № 2

Исходное положение: Лежа на животе, поочередно 1-ноги вверх – руки вниз, 2- руки вверх - ноги вниз.

Упражнение № 3

Исходное положение: лежа на животе, руки перед собой ладонями вниз, ноги вытянуты вместе. Отрываем максимально натянутые руки и ноги от пола, выполняем движения руками и ногами словно плывем.

Упражнение № 4

Исходное положение: лежа на животе, руки перед собой ладонями вниз, ноги вытянуты вместе. Отрываем максимально натянутые руки и ноги от пола, одновременно разводим руки и ноги в стороны (в звездочку) и возвращаем в исходное положение. Голова – продолжение шеи, взгляд в пол.

Упражнения на развитие гибкости тела (спины).

Упражнение № 1

Исходное положение: лежа на животе, ноги согнуты вытянуты вместе, руки перед собой.

1 - ноги сгибаем в коленях, руками хватаем вытянутые стопы.

2 – поднимаем корпус.

3 – отпустить ноги и вытянуть их, а положение спины зафиксировать в том же положении.

4 – вернуться в исходное положение.

Повторить 8 -10 раз. Поднять корпус и делать легкие покачивания вперед, назад. А потом удерживать корпус, не качаясь.

Упражнение № 2 (корзиночка)

Исходное положение: лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки держат вытянутые стопы. Поднять корпус и делать легкие покачивания вперед, назад. А потом удерживать корпус, не качаясь.

Упражнение №3. (подвижность плеч)

Исходное положение: Стоя, руки вытянуты перед собой с эластичной лентой в Руках (сложена в 3 или 4 раза, в зависимости от подвижности плечевого сустава) прямые руки переводить назад и обратно в исходное положение.

Упражнения на развитие «балетного шага»- ширина, высота, легкость, сила ног.

Упражнение № 1

Исходное положение: сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны

1 -2 – руки поднять вверх над головой в 3 позицию.

3-4 - наклонить корпус к ноге, обхватив стопу руками; стопы поднимаются наверх для полного натяжения внутренних мышц бедра

5-6 - положить корпус прямо

7-8- исходное положение.

Выполнить упражнение 4 раза, затем 4 раза повторить с левой ноги.

Упражнение № 2

Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты перед собой на 90°, на счет

1- разводим обе ноги максимально в стороны

2 – возвращаем в исходное положение.

Повторить 20 – 25 раз. Во всех движениях необходимо следить за вытянутыми до предела ногами. Обращать внимание на плечи и бедра, неподвижно лежащие на полу.

Упражнение № 3 (батманы в партере)

Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз, выполняем батманы правой ногой вперед, в сторону, назад, в сторону поворачиваясь со спины на бок, с бока на живот, с живота на бок, с бока на спину. В положении на боку, лежать на левой руке придерживаясь согнутой в локте правой рукой. В положении на животе, обе руки согнуты в локте, упираемся на предплечье. Повторить все с левой ноги.

Какой, самый распространенный элемент, можно выполнить обладая высоким «балетным шагом» и хорошей растяжкой?

Совершенно верно это шпагат.

Упражнение № 5 (шпагат)

Поперечный, продольный правый, продольный левый.

При исполнении «шпагата» вперед необходимо контролировать выворотное положение ноги вперед и назад при ровных бедрах и плечах. Руки опущены вдоль корпуса, ладони на полу - они помогают плавно садиться в «шпагат». Так же «шпагат» есть поперечный. При исполнении этого упражнения руки рекомендуется держать на полу сзади, а спину - подтянуто и ровно.

4. Подведение итогов занятия.

В заключении хочется сказать, что существует огромное множество упражнений для развития физических данных детей. Мы вам показали те, которые используем в своей программе, по-моему мнению самые эффективные в этой области.

Конечно же нельзя забывать о том, что в любом деле, для достижения результата необходима система. Лишь при регулярных занятиях партерной гимнастикой, можно достичь положительной динамики. Надеюсь информация которой мы

поделиться будет вам полезна. Спасибо большое за внимание.
Поклон.

Список литературы

1. Васильева Т.И. «Тем, кто хочет учиться балету». Издательство «ГИТИС». Москва, 1994г.
2. Васильева Т. И. «Балетная осанка - основа хореографического воспитания детей», 1983г. (методическая разработка). Москва, типография Министерства культуры.
3. Васильева Т.И. «Побеждать природу», журнал «Советский балет» №6, 1983г., стр.58; Издательство «Известия».
4. Латохина Л.И. «Хатха - йога для детей». Издательство «Просвещение». Москва. 1993г.
5. Никифорова А.(педагог Новосибирского хореографического училища, заслуженный учитель РСФСР). «Метод, рожденный практикой», статья в журнале «Советский балет» №1 , 1983г., стр.58; Издательство «Известия».
6. Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца». Издательство «Просвещение». Москва. 1985 г.
7. Тарасов Н.И. «Классический танец». Издательство «Искусство». Москва. 1971г.