

Методическая разработка занятия по хореографии для учащихся 6-7 лет
«Подготовительные упражнения, подводящие к классическому экзерсису»

Пояснительная записка

За основу образовательной программы хореографического кружка берется программа профессиональной школы, но адаптированная с учетом специфики учебного заведения дополнительного образования. Согласно разработанным рекомендациям приема в профессиональные школы классического танца (хореографические училища, колледжи и академии), в которых определены правила и требования к абитуриенту, дети начинают свое обучение с 10-12 лет. Именно в этом возрасте организм ребенка наиболее податлив в своем психофизическом развитии, что позволяет овладеть школой классического танца наиболее стабильно, основательно и естественно. В учреждения дополнительного образования на хореографию принимают детей с 6-7 лет. Это первоклассники, часто не имеющие никаких навыков в данном виде творческой деятельности. Однако это лучший возраст для начала занятий, так как ребенок любит движение и неосознанно чувствует в них залог естественного развития. Рациональность занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста доказана многолетним опытом работы, этой позиции придерживаются многие специалисты, работающие в системе дополнительного образования. Отбор детей на хореографию лоялен, принимаются почти все желающие далеко не с идеальными внешними и физическими данными.

Считается доказанным, что с помощью разумных и систематических занятий можно достигнуть в любой области значительных результатов. Чем раньше начинается систематическое воспитание ребенка, чем живее и острее будут первые впечатления, тем прочнее они будут укореняться в памяти ребенка. Но проблема состоит в том, что для правильного выполнения всего комплекса классического экзерсиса необходимо наличие определенной мышечной массы, а ее, что вполне естественно, у первоклассника пока ещё нет. Кроме того, эти движения требуют сосредоточенности и внимания, которыми ребенок не обладает. Самая же существенная проблема состоит в том, что ребенок, в силу своего возраста, не понимает, почему танец, казавшийся ему со стороны таким заманчивым и красивым, начинается с изучения таких сложных движений, требующих применения значительных усилий. Таким образом, перед каждым педагогом в системе дополнительного образования детей остро стоит вопрос: с чего начать и какие меры предпринять, чтобы заинтересовать юных любителей танца и помочь им овладеть танцевальной техникой как можно быстрее и эффективнее, достигнуть ожидаемых результатов.

Особенностью данного примера урока является включение его в контекст общего учебного процесса учреждения дополнительного образования, составной частью которого является кружок хореографии младших школьников. Отсюда среди чисто практических **задач** по усвоению материала танцевального курса, решаются **задачи** по установлению межпредметных связей с различными дисциплинами, также входящими в учебную программу. Это связи с музыкой, изобразительной деятельностью, выразительным чтением и др., поскольку дети посещают, помимо хореографии и эти предметы.

Целями таких межпредметных связей становятся стимулирование развития основных психических процессов – внимания, памяти, образного мышления – средствами музыки и выразительного движения.

Взятый для примера урок условно можно разбить на четыре части:

1. Разминка.
2. Гимнастика.
3. Ритмическая подготовка
4. Развитие творческих способностей.

В разминку входят упражнения на различные виды шага и бега, на координацию движений. В гимнастику – вспомогательные упражнения на полу, подводящие к классическому экзерсису. Ритмическая подготовка – упражнения на развитие чувства ритма, ориентирование в пространстве. Развитие творческих способностей – импровизация, постановочно-репетиционная деятельность.

1.Разминка

Эта часть урока направлена на то, чтобы разогреть ноги, установить дыхание, настроить на рабочий лад. Кроме того, разминка способствует развитию мышц тела, приведению их в тонус. В комплексе развивается и координация. Уже при выполнении упражнений, входящих в разминку, обучающиеся сталкиваются с понятием правильной постановки корпуса. Здесь они овладевают умением сохранять строго вертикальное положение, держать корпус подтянутым, не напрягая плечи и шею, не прогибать чрезмерно поясницу при исполнении различных видов шагов.

Кроме того, разминка способствует развитию музыкальности, под которой понимается умение двигаться под музыку, умение различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп ускоренный и замедленный, а также динамику – усиление и уменьшение звучания.

Начинать разминку следует с марша в умеренном темпе. Необходимо отметить, что руки у обучающихся, на протяжении всего комплекса упражнений, находятся на талии.

I упражнение:

Исходное положение: дети стоят по кругу, один за другим, ноги в третьей позиции, спина подтянута, подбородок приподнят.

Движение начинается с шагов под музыку, нога выносится вперед с вытянутым носком. Необходимо следить за корпусом, чтобы он был подтянут, голова не опускалась вниз, нога проходила через первую позицию, а носок был вытянут насколько это возможно.

В этом упражнении необходимо обратить особое внимание на постановку корпуса ребенка. Спина должна быть прямой, подтянутой. Локти «смотрят» в сторону, подбородок приподнят.

II упражнение:

Исходное положение: как в предыдущем упражнении, но ноги стоят по шестой позиции. Спина подтянута, перед началом движения необходимо присесть и сохранить это положение при ходьбе по кругу. Необходимо следить за подтянутостью корпуса, подбородок приподнят, взгляд перед собой, руки на талии локти не уходят назад.

III упражнение:

Исходное положение по третьей позиция, спина подтянута. Движение начинается с шагов по кругу, с высоко поднятой перед собой ногой, согнутой в колене. Необходимо следить, чтобы движение исполнялось четко, носок у колена был сильно натянут, спина подтянута, колено опорной ноги вытянуто.

IV упражнение:

Исходное положение ноги – свободная первая позиция, спина подтянута. Движение начинается с подъема на полупальцы, сохраняя это положение, необходимо продолжать ходьбу по кругу. Необходимо следить, чтобы спина была максимально подтянута, шаги исполнялись свободно, ноги не перетянуты, полупальцы сохранялись высокие.

V упражнение:

Повторение упражнения № 3, только выполнение его происходит с усложнением, на полупальцах. Необходимо следить за четкостью исполнения. Спина подтянута, работающая нога доходит до колена опорной, носок ноги у колена вытянут, другая нога сильно натянута, полупальцы сохраняются высокие.

VI упражнение:

Исходное положение: стоя по кругу, спина подтянута, подбородок приподнят. Движение начинается с легкого, пружинистого бега по кругу. Необходимо следить, чтобы корпус оставался подтянутым, ноги перед собой (бег, напоминающий бег лошадки), подъемы стараться вытягивать.

VII упражнение:

После выполнения шестого упражнения необходимо перейти на спокойный марш, повторив движения первого упражнения.

После того, как все, составляющие Разминку, движения разучены и выполняются детьми с учетом всех требований, они исполняются без остановок. В дальнейшем можно менять музыкальный темп движения от быстрого к спокойному, переходить от одного движения к другому, комбинируя их между собой, обогащая их новыми элементами. Это вырабатывает координацию и внимание у детей, умение работать под диктовку педагога.

2. Гимнастика

Это наиболее сложная по физической нагрузке часть урока, идущая непосредственно после разминки, когда мышцы и связки обучающихся приобрели необходимую эластичность, «разогрелись». Проведение всего комплекса упражнений проводится на полу, на специальных гимнастических ковриках. Упражнения выполняются лежа на спине, на боку, на животе, сидя.

Основная функция и цель гимнастики – правильная подготовка детей к уроку классического танца (специфическая цель) и далее танцу вообще (общая цель). В процессе выполнения гимнастических упражнений активно развиваются физические возможности обучающихся – эластичность ног, выворотность, шаг, гибкость и пластичность тела. Благодаря тому, что движения исполняются на полу, снимается нагрузка с позвоночника, мышцы ног приводятся в рабочее состояние, вырабатывается сила и выносливость.

Комплекс выполняется под музыку, в начале учебного года в спокойном темпе, с частыми остановками, объяснениями и показом движений. По мере усвоения материала, меняется (ускоряется) музыкальный темп, ритмический рисунок, усложняются и получают развитие движения, сокращаются паузы с таким расчетом, чтобы движения выполнялись одно за другим.

I упражнение:

Музыкальный размер 4/4. Исходное положение: сидя на полу. Спина подтянута, положение ног не выворотное, колени и подъемы вытянуты. Руки отведены чуть назад, кисти опираются об пол.

1 движение: на 1/4 обе стопы сократить, приняв положение «утюжка», на 1/4 обе стопы вытянуть. Движение выполняется восемь раз подряд. Педагогу необходимо следить за натянутыми коленями и сильно подтянутой спиной.

2 движение: на 1/4 одну стопу сократить, другую вытянуть, повторить восемь раз. Выполнять движение следует равномерно.

В дальнейшем комбинацию необходимо усложнить, меняя темп и количество движений:

а) два медленных сокращения стоп на 2/4, затем четыре быстрых на 1/4

б) три быстрых сокращения стоп на 1/4, на последнюю четверть пауза.

Необходимо следить за сильно подтянутой спиной, вытянутыми коленями, предельно натянутыми и сокращенными стопами.

3 движение: на 2/4 обе стопы натянуть до предела, на 2/4 оставляя вытянутым подъем, сократить пальцы. Движение выполняется не менее восьми раз подряд.

4 движение: выполняется на два такта 4/4. Обе стопы сократить, в сокращенном положении развернуть наружу как можно выворотнее, вытянуть подъемы, сохраняя выворотное положение, и вновь вернуть в «завернутое» положение.

Движение выполняется не менее четырех раз. На протяжении выполнения движения необходимо следить за подтянутым корпусом, вытянутыми коленями, которые должны быть дотянуты настолько, чтобы пятки не касались пола.

II упражнение:

Музыкальный размер 4/4. Исходное положение: сидя на полу, корпус немного отклонен назад, руки сохраняют прежнее положение, опираясь на пол. Все движения выполняются не менее восьми раз с каждой ноги. Данный комплекс упражнений направлен на развитие мышц брюшного пресса.

1 движение: на 2/4 поднять правую ногу от пола, соизмеряя высоту подъема настолько, чтобы корпус не принял дугообразное положение, оставшись прямым. Необходимо следить, чтобы корпус оставался подтянутым, ноги должны быть выворотные, подъемы предельно натянуты. На 2/4 вернуть ногу в исходное положение.

2 движение: на 2/4 поднять обе ноги наверх, сохраняя их выворотными и натянутыми, на 2/4 опустить в исходное положение.

3 движение: одновременно, закончив предыдущее движение лечь на спину, руки вдоль корпуса. На 2/4 приподнять корпус (отрывая от пола голову и плечи) и чуть присогнутые ноги, руки мягко поднимаются одновременно с корпусом и вместе с ним принимают исходное положение.

III упражнение:

Музыкальный размер 4/4 либо 3/4. Исходное положение: обучающиеся лежат на полу, ноги вытянуты и развернуты, руки лежат вдоль корпуса или раскрыты в сторону.

Движение выполняется на 4/4 и занимает два такта.

1 движение. а) Adagio – *relevé lent* – вперед. На 4/4 поднять ногу вперед на 90 градусов и так же на 4/4 медленно опустить вниз. Движение выполняется не менее восьми раз. Необходимо следить за выворотным положением ног, чтобы работающая нога при подъеме не выходила из бедра. После усвоения детьми подъема ноги вперед, движение усложняется и выполняется с отведением ноги в сторону.

б) *relevé lent demi rond*. На 2/4 поднять ногу вперед на 90 градусов, затем на 2/4 отвести ее в сторону, на 2/4 вернуть в предыдущее положение (вперед на 90 градусов), на 2/4 опустить ногу в исходное положение.

в) на 2/4 поднять ногу в сторону, на 2/4 пауза с фиксацией и удержанием ноги в поднятом положении, на 2/4 нога проводится вперед и на 2/4 опускается в исходное положение.

Указанные выше движения можно выполнять как самостоятельные. После усвоения детьми всех трех приведенных выше движений, они объединяются в одно целое, по схеме: четыре раза выполнить движение а); затем четыре раза движение б); четыре раза движение в).

Исполняя это сложное упражнение подряд без остановок, необходимо следить, чтобы ноги обучающихся были предельно натянуты и выворотны. При отведении ноги в сторону важно следить за «опорной», неработающей ногой так, чтобы она сохраняла первоначальное выворотное положение.

Упражнение способствует развитию шага, подготавливает к выполнению движения *relevé lent* в дальнейшем у станка и на середине зала.

IV упражнение

Музыкальный размер 4/4, 2/4. Исходное положение: лежа на спине, ноги натянуты и выворотны, руки вдоль корпуса или отведены в сторону.

1 движение. Grand battement – энергичный бросок ноги вперед на 90 градусов и сдержанное опускание ноги в исходное положение. Движение выполняется в чистом виде восемь раз с одной, а затем с другой ноги. Необходимо следить, чтобы ноги сохраняли натянутое положение.

2 движение. Приступить к исполнению этого движения можно только после того, как учащимися достаточно прочно усвоены все элементы, входящие в состав предыдущего упражнения № 3 (Adagio).

а) на 1/4 сильный бросок ноги вперед, на 1/4 сдержанное опускание в исходное положение, движение выполняется четыре раза.

б) на 1/4 бросок ноги вперед, на 1/4 отведение ноги в сторону, на 1/4 нога возвращается в положение вперед, на 1/4 нога возвращается в исходное положение. Движение выполняется четыре раза.

в) на 1/4 бросок ноги в сторону, на 1/4 пауза с фиксацией ноги в вытянутом положении, на 1/4 *demi rond* вперед, на 1/4 исходное положение, движение выполняется четыре раза подряд.

г) на 1/4 сильный бросок ноги в сторону, на вторую четверть нога возвращается в исходное положение. Движение выполняется четыре раза.

При выполнении данного комплекса упражнений педагогу необходимо следить, чтобы ноги обучающихся сохраняли выворотное положение, были предельно натянуты, корпус во время броска ноги был неподвижным.

Упражнение направлено на развитие шага, силы ног, укрепление и развитие портняжной мышцы, выработке выносливости.

V упражнение:

Исходное положение: лежа на полу, ноги натянуты, корпус подтянут, руки свободно лежат вдоль корпуса. Музыкальный размер 3/4, 4/4.

1 движение: на один такт 3/4 подобрать руки в подготовительную позицию, на один такт удержать их в этой позиции, на следующий такт перевести руки в первую позицию и один такт зафиксировать их в ней, на следующий такт раскрыть руки и опустить в исходное положение.

Повторить всю комбинацию еще раз.

2 движение: исполняется на восемь тактов 4/4. На первый такт перевести руки в подготовительную позицию, на второй такт удержать их в этом положении. На третий такт перевести в первую позицию, четвертый такт задержать руки в позиции, пятый поднять руки в третью, шестой сохраняем положение. Седьмой и восьмой такты раскрываем руки и опускаем их в исходное положение.

Движение повторить еще раз.

3 движение: исполняется на восемь тактов 4/4. На первый такт руки принимают подготовительную позицию, на второй такт положение рук сохраняется; на третий такт руки переводятся в первую позицию; на четвертый такт положение рук сохраняется. На пятый такт руки раскрываются на вторую позицию; на шестой такт положение фиксируется, на седьмой и восьмой такты кисти обеих рук раскрываются (до положения *alongé*) и опускаются в исходное положение.

Движение повторяется два раза подряд.

Упражнение представляет собой подобие *port des bras* классического экзерсиса и дает возможность разработать навыки владения руками, развивая их пластичность, и при этом позволяет отдохнуть ногам от физической нагрузки всех предыдущих движений.

Упражнение помогает освоить позиции рук классического танца без дополнительной нагрузки и с максимальным сосредоточением внимания, которое «распыляется» при изучении их в положении стоя, когда обучающемуся в одно и то же время необходимо следить за подтянутыми мышцами спины и живота, опущенными плечами. При выполнении данного упражнения необходимо следить за правильным положением рук в позициях.

VI упражнение:

Исходное положение: лежа на боку. При опоре на правый бок правая рука, продолжая линию подтянутого корпуса, вытянута по направлению вверх. Ноги предельно натянуты. Левая рука опирается о пол.

Музыкальный размер 4/4, 3/4. Музыкальный темп Adagio.

1 движение: *relevé lent* – медленный подъем ноги в сторону на 90 градусов и выше, с последующим опусканием ноги в исходное положение Первоначально, при изучении движения, оно исполняется на два такта 4/4. По мере успешного усвоения движения, оно усложняется введением новых элементов с одновременным ускорением темпа исполнения.

2 движение: *relevé lent* с *passé* – на 2/4 нога поднимается в сторону, на 2/4 нога принимает положение *passé* у колена, на 2/4 нога открывается в сторону, и на последние 2/4 нога приводится в исходное положение. Движение исполняется четыре раза подряд.

3 движение. На 2/4 медленный подъем ноги в сторону, на 2/4 нога отводится назад до положения *arabesque*; на 2/4 нога возвращается до положения в сторону; на две четверти нога опускается в исходное положение. Движение необходимо исполнить четыре раза.

По результатам исполнения — обучающиеся достаточно окрепли и могут справляться с возросшей нагрузкой, весь комплекс из трех движений описанных выше, исполняется как одно упражнение, то есть, без остановок.

VII упражнение:

Исходное положение: лежа на боку. При опоре на правый бок правая рука, продолжая линию подтянутого корпуса, вытянута по направлению вверх. Ноги предельно натянуты. Левая рука опирается об пол.

Музыкальный размер 4/4. Музыкальный темп Adagio.

1 движение: на 2/4 поднять ногу в сторону, на 2/4 опустить. Исполнить движение четыре раза.

2 движение: на 2/4 поднять ногу в сторону, на 2/4 согнуть ногу в положение *passé* у колена, на 2/4 открыть в предыдущее положение в сторону, на 2/4 опустить ногу в исходное положение.

Движение исполняется два раза.

3 движение: на 2/4 поднять ногу в сторону, на 2/4 отвести ногу назад, на 2/4 вернуть в сторону, на 2/4 закрыть ногу в исходное положение.

Выполнение данного, седьмого упражнения возможно только при условии успешного освоения и четкого выполнения упражнения №6. Перейдя к исполнению седьмого упражнения, шестое в комплексе не исполняется.

Данное упражнение направлено на развитие силы ног, шага, укрепление портняжной мышцы. Кроме того, значительно способствует правильной постановке положения ноги в сторону и назад. Развивает подвижность тазобедренного сустава.

Необходимо следить за подтянутой спиной, сильно натянутыми ногами, выворотным положением работающей ноги при подъеме в сторону и назад. Во время выполнения *passé*, необходимо иметь более подтянутую поясницу и хорошо отведенное в сторону, в выворотное положение колено. При отведении работающей ноги назад важно не сворачивать бедро ноги и сохранять исходное ровное положение корпуса – точно на боку.

VIII упражнение:

Исходное положение: лежа на боку. При опоре на правый бок правая рука, продолжая линию подтянутого корпуса, вытянута по направлению вверх. Ноги предельно натянуты. Левая рука опирается об пол.

Музыкальный размер 2/4, 4/4. Музыкальный темп как при исполнении движения классического экзерсиса *Grand battements*.

1 движение: на 1/4 резко бросить ногу в сторону, на вторую четверть по возможности как можно более сдержанно опустить ногу в исходное положение.

Движение выполняется в чистом виде не менее четырех раз подряд.

При выполнении данного движения необходимо следить за подтянутостью корпуса, работающая нога должна быть выворотной, опорная – предельно натянутой.

После того как движение в достаточной степени усвоено, к нему добавляются усложняющие элементы, и упражнение в своем законченном виде состоит из нескольких движений, которые выполняются одно за другим без пауз.

2 движение: на 1/4 *grand battement* в сторону, на 1/4 нога принимает положение *passé* у колена, на 1/4 нога открывается в сторону, на последнюю четверть нога принимает исходное положение. Движение выполняется четыре раза.

3 движение: на 1/4 нога сильным броском открывается в сторону в положение *à la seconde*, на 1/4 нога отводится назад в позу *arabesque*, на 1/4 нога возвращается в сторону, на последнюю четверть нога опускается в исходное положение.

При выполнении упражнения необходимо следить за подтянутой спиной, натянутостью и выворотным положением работающей ноги.

Упражнение в своем законченном виде включает в себя 1, 2, 3 движение, каждое выполняется по четыре раза. Весь комплекс направлен на развитие выносливости, силы ног, укрепление портняжной мышцы, разработку сильной спины, подвижности тазобедренного сустава, усвоение четкой фиксации ноги в положении *à la seconde*, позе *arabesque*.

IX упражнение:

Исходное положение: лежа на животе, ноги натянуты, пятки вместе, подъямы вытянуты, руки сложены перед собой, опираются об пол.

Музыкальный размер 3/4, 4/4.

1 движение: на два такта 4/4 постепенный подъем корпуса. Первой движение начинает голова, затем в работу включается позвоночник буквально «каждым позвонком», затем лопатки и поясничный отдел.

Руки при выполнении подъема помогают корпусу, опираясь об пол. Опускание в исходное положение корпуса происходит так же равномерно. Движение необходимо исполнить три раза, после чего руки раскрываются в сторону, и корпус удерживается несколько секунд в поднятом состоянии без помощи рук.

2 движение: на 1/4 поднять корпус, на 1/4 принять исходное положение. Повторить подъем три раза на четвертый пауза.

Движение исполнить не менее четырех раз.

3 движение: выполнить подъем корпуса одновременно с поднятием предельно вытянутых ног. На 1/4 подъем, на 1/4 возвращение в исходное положение.

Движение исполнить не менее четырех раз.

4 движение: на 2/4 поднять сомкнутые ноги поднимаются над полом на максимально возможный уровень вверх. На 2/4 ноги опускаются в исходное положение. При подъеме ноги должны быть вытянутыми.

В целом данное упражнение направлено на развитие и укрепление мышц спины.

X упражнение:

Исходное положение: лежа на животе, ноги натянуты, пятки вместе, подъемы вытянуты, руки сложены перед собой, опираются об пол.

Музыкальный размер 3/4, 4/4.

На 2/4 поднять ногу назад насколько возможно; на 2/4 опустить ее в исходное положение. Движение исполнить восемь раз.

Повторить упражнение с другой ноги. При выполнении движения необходимо следить за тем, чтобы обе ноги были сильно натянуты.

Движение направлено на развитие шага и на усвоение правильного положения ноги при фиксации ее в положении назад (в позе arabesque).

XI упражнение:

Исходное положение: лежа на животе, ноги натянуты, пятки вместе, подъемы вытянуты, руки сложены перед собой, опираются об пол.

Музыкальный размер 4/4.

1 движение (grands battements jetés) на 1/4 резко бросить ногу назад, на 1/4 опустить в исходное положение.

Движение исполнить восемь раз и повторить все упражнение с другой ноги. Необходимо следить за предельно натянутыми ногами.

Движение направленно на развитие шага и выработку силы ног.

XII упражнение:

Исходное положение: сидя на полу; ноги выворотные, широко раскрыты в сторону, колени и подъемы предельно натянуты.

Музыкальный размер 3/4, 4/4.

1 движение: на 2/4 наклон корпуса к правой ноге, при этом левая рука через вторую позицию поднимается в третью позицию; на 2/4, не поднимая корпуса, перевести его вперед, обе руки вытянуть вперед перед собой; на 2/4 перевести наклоненный корпус к левой ноге, при этом правая рука поднимается в третью позицию; на последние 2/4 принять исходное положение.

Движение исполняется, начиная с наклона вправо, а затем с наклона влево.

2 движение: Исходное положение: сидя на полу, ноги перед собой вытянуты, подъемы натянуты, спина подтянута.

На 2/4 наклониться вперед, положив ровный корпус на вытянутые ноги, при этом руки через вторую собираются в третью позицию. На 2/4 подняться в исходное положение.

Движение исполняется от четырех до восьми раз.

При исполнении данного комплекса движений с наклонами корпуса, необходимо следить за ровной, подтянутой спиной. Ноги должны сохранять выворотное положение, что особенно важно во время наклона вперед. Колени и подъемы должны быть вытянутыми. Движение направлено на развитие шага, эластичности корпуса.

В качестве отдыха после исполнения всего комплекса упражнений раздела «Гимнастика», педагог дает обучающимся возможность отдохнуть, выполняя всевозможные растяжки (шпагаты, «лягушки») в произвольном порядке.

3. Ритмическая подготовка

После завершения второй части урока, гимнастики, следует третья часть урока, которую условно можно называть Развитие чувства ритма или Ритмическая подготовка.

Безусловно, положительным фактором, во многом облегчающим задачу педагога хореографии, является наличие в расписании занятий урока ритмического сольфеджио, который учащиеся посещают параллельно с занятиями хореографией. Такой подход к обучению можно с достаточной степенью уверенности назвать системным, так как разные элементы общего процесса обучения, взаимодействуя между собой, дают ощутимый положительный результат, достичь которого было бы невозможно при сепаратном использовании какого-либо одного элемента (школьного предмета).

На уроке ритмического сольфеджио учащиеся знакомятся не только с основами музыкальной грамоты, но и учатся воспроизводить музыкальный ритм при помощи несложных музыкальных инструментов (ксилофон, барабан, треугольник и т.д.), всевозможных хлопков и выстукиваний, ритмической ходьбы и так далее. Это очень помогает работе на уроке хореографии, она становится более продуктивной и успешной. На уроке хореографического искусства, в танцевальном классе, обучающиеся в процессе обучения получают необходимые для дальнейшего плодотворного овладения изучаемым предметом навыки и знания. Таким образом, эта часть урока хореографии решает следующие задачи:

- Развитие способностей грамотно и точно воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер.
- Развитие музыкальных способностей слухового внимания, умение выполнять различные танцевальные движения в соответствии с характером, темпом и ритмом музыки.
- Развитие музыкальной памяти.
- Воспитания интереса потребности в движениях под музыку.
- Развитие умения ориентироваться в сценическом пространстве: находить свободное место в зале, перестраиваться в различные фигуры танца – круг, «каре»; становиться в пары и «в затылок», друг за другом, в шеренгу, в колонну, «шахматным» порядком и т.д.; самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальной композиции.

Эта часть урока происходит на середине зала и, как и первая часть, «Разминка», начинается с марша (музыкальный размер 2/4 или 4/4). Учащиеся, построившись в колонку, друг за другом, сконцентрировавшись в точке шесть, двигаются по часовой стрелке по кругу.

Обойдя полный круг, и таким образом замкнув его, дети перестраиваются в три шеренги. Марш продолжается на месте. Шаги выполняются с высоко поднятыми вперед перед собой коленями до тех пор, пока не будет законченно перестроение.

В итоге всех перестроений обучающиеся должны стоять в три шеренги в «шахматном» порядке, то есть в таком положении, когда строй второй шеренги, стоит в промежутках (интервалах) между строем первой шеренги, а третья шеренга стоит в затылок строю первой шеренги, в промежутках второй.

I упражнение:

Исходное положение: Шестая позиция ног, руки на талии, спина подтянута. Музыкальный размер 2/4.

1 движение. На 1-2 такты выполнить три шага вперед с левой ноги, четвертый шаг с хлопком в ладоши перед собой; на 3-4 такт повторить движение еще раз с правой ноги. На 5-8 такты движение исполнить в обратном направлении, двигаясь спиной назад.

2 движение. На один такт выполнить один шаг вперед в левой ноги, второй шаг с хлопком в ладоши перед собой, движение повторять еще три такта, чередуя ноги на первом шаге. На 5-8 такт движение исполняется в обратном направлении, двигаясь спиной назад.

Здесь необходимо следить за чётким исполнением хлопков и шагов. Нога, на которую производится шаг, ставится сверху, с высокого поднятого колена. Спина подтянута, после хлопка руки возвращаются на талию, при этом важно, чтобы локти были разведены точно в сторону.

II упражнение:

Исходное положение: шестая позиция ног, корпус подтянут, руки на талии. Музыкальный размер 2/4.

На 1-2 такт – шаг вперед с левой ноги, второй шаг с хлопком в ладоши перед собой; 3-4 такт три шага вперед с левой ноги, четвертый шаг с хлопком.

Движение повторяется еще раз, начиная с правой ноги, затем исполняется с продвижением в обратном направлении, двигаясь спиной назад.

Необходимо следить за четким исполнением каждого движения, спина должна быть подтянута, локти при нахождении на талии должны быть направлены в сторону.

III упражнение:

Исходное положение: шестая позиция ног, корпус подтянут, руки на талии. Музыкальный размер 3/4.

1 движение: на первый такт три хлопка в ладоши у правого плеча, голова повернута налево, корпус наклонен вправо. На второй такт три хлопка в ладоши у левого плеча, голова переводится направо, корпус отклоняется влево.

На третий и четвертый такты движение повторяется сначала.

2 движение: на первый такт: на 1/4 присесть, согнув колени, на 1/4 подняться, на 1/4 пауза, сохраняя исходное положение. На второй и третий такты повторить весь порядок движения. На четвертый такт: на 1/4 присесть, на 1/4 встать, на 1/4 хлопок в ладоши перед собой. Упражнение выполняется четыре раза подряд.

При выполнении упражнения необходимо следить за подтянутостью корпуса, ровной спиной, особенно во время приседания.

IV упражнение:

Исходное положение: шестая позиция ног, руки на талии, корпус подтянут. Музыкальный размер 2/4, марш.

1 движение. На четыре такта марш на месте с высоко поднятыми перед собой коленями. Восемь прыжков на месте с двух ног (sauté). Движение повторяется ещё раз.

2 движение. На два такта марш на месте с высоко поднятыми коленями. Четыре прыжка на месте с двух ног (sauté). Комбинация повторяется ещё раз.

Во время выполнения движения необходимо следить за подтянутым корпусом, чтобы он не наклонялся к ноге во время исполнения шагов марша; следить за тем, чтобы носок рабочей ноги доходил до колена опорной и подъем был вытянут; ноги во время прыжков были натянуты, корпус, руки не болтались.

V упражнение:

Исходное положение: шестая позиция ног. Руки на талии, корпус подтянут. Музыкальный размер 2/4.

1 движение: на каждую четверть такта три галопа вправо, на вторую четверть второго такта вынести правую ногу вперед, исполнить три *pas emboité*; на вторую четверть второго такта выполнить соскок обеими ногами в шестую позицию, принять исходное положение. Всё движение исполнить еще раз с левой ноги.

2 движение: на два такта исполнить три *pas chassé* вперед; на вторую четверть второго такта соскок обеими ногами в шестую позицию. На два такта исполнить три *pas emboité* с правой ноги, на последнюю четверть такта соскок обеими ногами в шестую позицию

Всё движение повторить с левой ноги, начав исполнение спиной по отношению к точке «один». Повторить движение в направлении назад.

VI упражнение:

Перед выполнением седьмого упражнения, обучающиеся из «шахматного» порядка перестраиваются в круг.

Исходное положение: лицом по ходу движения (по часовой стрелке), ноги по шестой позиции, руки на талии, спина подтянута. Музыкальный размер 2/4.

На каждую восьмую долю такта бег по кругу. Колени сомкнуты, голени при беге сильно отбрасываются назад. На три восьмые такта выполняется бег, на четвертую восьмую долю пауза с фиксацией ноги в поднятом положении назад.

Движение исполняется на семь тактов. На восьмой такт на 1/8 соскок на две ноги по шестой позиции, на вторую и третью восьмую два хлопка в ладоши перед собой, на четвертую восьмую руки переводятся на талию.

Необходимо следить за подтянутым корпусом во время бега, а также за тем, чтобы колени не разъединялись, а движение исполнялось легко и свободно.

В целом представленная третья часть урока «Ритмическая подготовка» предоставляет педагогу большую творческую свободу в составлении ритмических и танцевальных комбинаций. В их основе могут лежать различные простые бытовые движения, либо уже знакомые и усвоенные движения из области хореографического искусства.

5. Развитие творческих способностей

Переход от третьей к четвертой, заключительной, части урока должен происходить плавно и незаметно. Как и предыдущая, четвертая часть урока проводится на середине танцевального зала и у балетного станка. Основными целями ее выступают:

– Формирование навыков и умений в исполнении знакомых танцевальных движений под различную по характеру музыку; развитие импровизационных способностей, умений самостоятельно создавать определенный пластический образ.

– Умение выражать в движении характер музыки – ее настроение, передавая как контрасты, так и интонационные нюансы: радость, тревогу, грусть, восторг, безмятежность, изящество, и т.д.

– Развитие воображения, фантазии, умения находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки; умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку творческим опытам других.

– Много внимания в этой части урока должно уделяться работе над руками – развитие их пластичности, отработка основных позиций классического танца.

В заключительную часть урока входит кроме всего разучивание комплексов танцевальных элементов и хореографических композиций. Также учащиеся выполняют часть упражнений у балетного станка (палки), приобретают навыки работы около нее.

I упражнение:

Исходное положение: стоя лицом к станку по шестой позиции, обе руки лежат на палке. Музыкальный размер 3/4.

1 движение. На первый такт – приседание (plié); на второй такт вытянутся, вернувшись в исходное положение.

Движение выполняется четыре раза подряд.

2 движение. На первый такт – уверенный подъем на полупальцы (relevé); на второй такт сдержано опуститься в исходное положение.

Движение выполняется четыре раза. В дальнейшем по мере освоения движений, их можно комбинировать между собой. Например:

1 движение. На первый такт приседание (plié); на второй такт вытянуться в исходное положение; на 3-4 такты движение повторяется; на пятый такт подъем на полупальцы (relevé); на шестой такт опуститься в исходное положение; на 7-8 такты повторение движений 5-6 тактов.

2 движение. На первый такт приседание (plié); на второй такт вытянуться в исходное положение; на третий такт подъем на полупальцы (relevé); на четвертый такт опуститься в исходное положение. Движение повторить ещё раз.

3 движение. На первый такт подъем на полупальцы (relevé); на второй такт опуститься в исходное положение; на 3-4 такты повторение 1-2 тактов; на пятый такт приседание (plié); на шестой такт вытянуться в исходное положение; на седьмой такт подъем на полупальцы (relevé); на восьмой такт опуститься в исходное положение.

Необходимо следить, чтобы во время выполнения движений спина была подтянута, руки лежали на палке спокойно, на ширине плеч, локти оставались полусогнутыми и находились перед корпусом. При выполнении подъема на полупальцы (relevé) ноги должны оставаться натянутыми, пятки соединенными вместе. Опускание с полупальцев следует производить как можно более сдержанно.

II упражнение:

Направлено в основном на разработку и усвоение позиций ног. Исходное положение лицом к палке, ноги в первой позиции, руки лежат на палке.

Музыкальный размер 3/4, 4/4.

1 движение: на четыре такта исполнение первой позиции.

2 движение: на четыре такта исполнение второй позиции.

3 движение: на четыре такта исполнение третьей позиции.

4 движение: на четыре такта исполнение пятой позиции.

Переход из позиции в позицию вначале изучения происходит произвольно, затем через *battements tendus*. Необходимо следить за выворотным положением ног, чтобы дети стояли на всей стопе. Колени должны быть до предела вытянутыми, в соответствии с общей методикой обучения классическому танцу. Спина подтянута, ягодицы подобраны, руки на полке лежат спокойно, без напряжения, слегка полусогнуты в локтях. Кисти должны находиться против локтей.

После выполнения комплекса упражнений у станка, обучающиеся друг за другом под музыку выходят на середину зала, где продолжается работа. На середине изучаются позиции рук, начиная с трех основных позиций и подготовительного положения, отрабатывается их правильная постановка. Музыкальное сопровождение упражнений спокойное и плавное. По мере овладения позиций рук, можно переходить к изучению простейших *port de bras*.

III упражнение (port des bras):

Исходное положение: корпус *en face*, ноги в невыворотной (свободной) первой позиции. Руки опущены вдоль корпуса. Музыкальный размер 3/4.

Вариант А

1 движение: на первую долю первого такта руки принимают подготовительное положение, и оно сохраняется в течение двух тактов.

2 движение: на третий такт руки переводятся в первую позицию, и в течение четвертого такта сохраняют это положение.

3 движение: на пятый такт руки поднимаются в третью позицию, весь шестой такт положение рук сохраняется.

4 движение: на седьмой такт руки переводятся из третьей в первую позицию, на восьмой такт руки опускаются в исходное положение.

При выполнении упражнения необходимо следить, чтобы в подготовительном положении руки не касались корпуса, ладони смотрели вверх, локти были отведены в сторону. При переводе рук в первую и третью позицию плечи должны быть опущены, не подниматься. Локти не провисают, большой палец руки не торчит, но при этом все пальцы должны быть видны, запястье не напряжено. Корпус во время исполнения движения подтянут, взгляд сопровождает руки.

Вариант Б

Исходное положение: корпус *en face*, ноги в невыворотной (свободной) первой позиции. Руки опущены вдоль корпуса. Музыкальный размер 3/4.

1 движение: на первый такт руки собираются в подготовительную позицию; на второй такт положение рук фиксируется и сохраняется.

2 движение: на третий такт руки переводятся в первую позицию, на четвертый такт положение фиксируется и сохраняется.

3 движение: на пятый такт руки переводятся в третью позицию; на шестой такт положение фиксируется и сохраняется.

4 движение: на седьмой такт руки раскрываются, проходя вторую позицию, без ее фиксации, при этом кисти рук направлены в сторону. На последнюю долю восьмого такта руки опускаются в исходное положение.

Вариант В

Исходное положение: корпус en face, ноги в свободной первой позиции, руки в подготовительной позиции. Музыкальный размер 3/4.

1 движение: на первый такт руки поднимаются в первую позицию, на второй такт положение фиксируется и сохраняется.

2 движение: на 3-4 такты руки раскрываются на вторую позицию, на 5-6 такты положение фиксируется и сохраняется.

3 движение: на седьмой такт кисти разворачиваются ладонью вниз и на восьмой такт опускаются в подготовительное положение.

При выполнении каждого из трех вариантов *port des bras* необходимо следить за сохранением позиций рук, что в особенно касается фиксации второй позиции, нужно следить, чтобы локти не провисали. Запястье с кистью остаются ненапряженными. Корпус сохраняет подтянутое положение, плечи опущены. Работа над руками является очень трудоемкой и одной из самых важных частей урока.

Дети могут, в принципе, не иметь хороших физических и природных данных для полного и успешного освоения классического экзерсиса. Это, как правило, становится для них серьезным препятствием на пути овладения сложными элементами классического танца. Правильная постановка рук, умение держать позиции, грамотно управлять своими руками в танце вполне по силам детям с любыми физическими данными и первейшая задача – помочь им в этом. Для правильной постановки рук следует обращать особое внимание на устранение таких явных дефектов, как провисшие локти, напряженные кисти и т.д. Руки не должны дергаться во время исполнения хореографических композиций, напротив, они должны помогать в танце и быть его украшением.

В завершающей части урока необходимо изучать новые элементы, которые тесно связаны с исполнением различных танцевальных композиций, состоящих из набора ранее пройденных в хореографическом классе движений. Кроме чисто практической пользы, это служит тому, чтобы урок был максимально интересен детям, чтобы они понимали, что непосредственно танец, хореография, состоят из движений, над которыми они так долго трудились на уроках, а, следовательно, работа эта очень важна и ни в коем случае не должна вызывать скуку и отторжение.

IV упражнение:

Исходное положение: в ногах свободная первая позиция. Руки опущены, в правой руке лента или платок. Музыкальный размер 3/4.

1 движение: на первый такт шаг правой ногой в сторону, левая — остается на месте, вытянутой с упором на носок. Правая рука поднимается в третью позицию, левая отводится чуть в сторону. Голова сопровождает взглядом движение правой руки.

На второй такт через полуприседание («мягкие ноги») выполнить переход с правой на левую ногу, вытягивая носок. Правая рука с третьей позиции опускается вниз и доходит до первой позиции. Голова сопровождает ее взглядом.

Движение повторяется два раза подряд.

2 движение: на 7-8 такт выполнить поворот на полупальцах через правое плечо. Правая рука при этом остается в первой позиции, левая отведена в сторону. На последнюю четверть восьмого такта, заканчивая поворот, лента (платок) перекладывается в левую руку.

3 движение: 9-12 такты повторение движений, исполнявшихся на 1-4 такты, начиная все движения влево.

4 движение: 13-14 такт бег по небольшому кругу по направлению налево. Левая рука с лентой при этом зафиксирована в первой позиции, а правая во второй. 15-16 такт шаг на левую ногу в точку один и сесть на колено. Левая рука поднимается вверх, правая подхватывает ленту. Голова налево.

Необходимо следить, чтобы переход с ноги на ногу был мягкий, через *plié*. Руки свободно переходят из положения в положение, при этом аккуратные, сохраняют первую позицию. Голова сопровождает движение рук. Плечи опущены, корпус подтянут, движение в целом должно исполняться с настроением.

V упражнение:

Исходное положение: *en face*, ноги в первой свободной позиции, руки на талии, в дальнейшем в подготовительной позиции. Музыкальный размер 4/4.

1 движение *Sauté*: на 1/4 *plié* и прыжок, на 1/4 мягкий приход после прыжка; на 2/4 вытянуться и пауза. Движение исполняется восемь раз.

Прежде чем это движение выносится на середину зала, оно разучивается и исполняется у палки. Необходимо следить, чтобы дети при выполнении прыжка лишь слегка касались руками палки, а не висли на нем, пытаясь таким образом увеличить высоту своего прыжка. Также во время прыжка ноги должны быть вытянуты в коленях и подъемах, спина подтянута. Отталкивание от пола происходит точно вверх. Приземление сдержанное, с приходом на всю стопу, при этом колени выворотные, корпус не падает вперед.

2 движение: прыжок с двух ног, так называемы «трамплины». Исполняется на каждую четверть, занимает два такта.

Необходимо следить, чтобы во время прыжка корпус был очень подтянут, а руки сохраняли зафиксированное положение на талии. Ноги вытянуты в коленях и стопах. При приземлении пятки касаются пола и помогают выходу в новый прыжок. Толчок от пола энергичный, без задержки, как мяч.

Продолжение урока связано с дальнейшим разучиванием танцевальных движений, таких как шаги в различных направлениях, с выносом ноги вперед, назад, приставной шаг, подскоки, *chassé* и *emboîté* впереди назад, шаг польки, *pas de basque* и т.д. Когда основная форма каждого па усвоена, можно добавлять к ним дополнительные элементы и тогда движение получает новую окраску, приобретает новую форму (шаг польки, *pas de basque*, *balancé*).

Например: шаг с выносом ноги вперед

Музыкальный размер 4/4.

На первую четверть, исполнить шаг вперед с правой ноги. На вторую четверть вынести правую ногу на носок вперед. Далее движение повторяется с другой ноги.

После того как движение усвоено, добавляем к нему *plié* в момент проведения ноги через первую позицию. Заменяв 4/4 на 3/4, добавив два шага и окраску этой форме, выразительность, которую требует музыка, мы получаем новое движение – шаг полонеза или вальса, 4/4 – русский переменный шаг.

На основе выученных движений составляются очень простые танцевальные композиции, этюды.

Пример. Исходное положение: свободная первая позиция, руки на талии, движение начинается из точки шесть. Музыкальный размер 2/4, 4/4.

1 движение: на месте четыре *sauté* на каждую четверть.

2 движение: четыре подскока с продвижением в точку два.

3 движение: на каждую четверть четыре *chassé* с правой ноги, двигаясь по полукругу вправо, центр зала. Руки правая во второй левая в первой позиции. Голова на право. На следующие четыре четверти это движение исполнить с левой ноги, поменяв руки и повернув голову влево.

4 движение: на три четверти три небольших подскока на левой ноге, правая вытянута перед собой, показывает направление – точка восемь, один, два на четвертую четверть перескочить на правую ногу левую вытянуть перед собой. Руки на талии.

5 движение: на три четверти три *emboité* назад с правой ноги, четвертую четверть соскок в шестую.

6 движение: четыре галопа в точку восемь. Руки через первую раскрываются в *allongé*, левая идет вверх, правая рука на уровне второй позиции, голова сопровождает руки.

7 движение: на две четверти поворот, правая рука в первой позиции левая во второй, голова по ходу движения вправо. На третью четверть шаг правой ногой в точку два, на четвертую четверть левую ногу вынуть через *degagé* на носок вперед голова налево, руки левая во второй позиции, правая в первой – поза *croisée*.

Необходимо следить, чтобы движения выполнялись не только правильно, но и с настроением, которое соответствует характеру музыки – легко, задорно, свободно и т.д.

На первом году обучения учащиеся занимаются в основном партерной гимнастикой. Даются упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины; развития голеностопного сустава, эластичности связок, натянутости подъема, пальцев. Движения исполняются в спокойном темпе и ровном ритме. Для того чтобы детям было интересно исполнять движения, и они их запоминали, каждому упражнению придается либо характер, образ или считалка. После партерной гимнастики исполняются приседания, прыжки, повороты и наклоны корпуса. Интенсивные движения сочетаются с релаксацией. Разминочная часть для рук: различная постановка пальцев кисти, повороты кисти и ритмические акценты, расставленные в той или иной последовательности. Махи руками вверх и в стороны, медленное растяжение мышц рук и корпуса, быстрые «рывки» и сочетание этих движений.

Знакомство детей с азбукой классического танца происходит в процессе урока на музыкальном материале танцевальных упражнений, музыкальных игр, игровых этюдов, танцевальных композиций. В первый год идет интуитивное восприятие материала и особо сложных требований к учащимся еще предъявить невозможно. Поэтому в основу обучения детей первого года обучения в большей степени положено игровое начало, где труд возникает на почве игры, становится ее смыслом и продолжением. Здесь есть важный фактор – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний, длительном изучении, проработки небольшого количества материала. Подобным образом, в игровой форме, проходит знакомство учеников с анатомией частей тела – суставов, мышц, которые участвуют в процессе выполнения тех или иных движений и помогают детям в усвоении танцевальных па. Эти сведения будут активно использоваться в будущем на практике при разучивании и исполнении танцевального репертуара.

Литература

1. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие для преподавателей хореографических училищ, детских хореографических школ и школ искусств. – М.: Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993.
2. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. «Методика классического тренажа».– СПб.: Лань, 2009.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. Учебное пособие. – М.: Владос, 2001.
4. Прибылов Г. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. – М.: АО Галерея, 1999.
5. Холфина С.С. Воспоминания мастеров московского балета. М.: Искусство, 1990