

КГКП «ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
ОТДЕЛА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕМЕЙ
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ОБЛАСТИ АБАЙ

**План-конспект мастер-класса на тему:
«Классический танец: Temps lie»
для педагогов дополнительного образования
области Абай**

педагог дополнительного образования:
Жолдина Наталья Владимировна

Семей, 2024 г.

Тема: «Классический танец: Temps lie».

Группа: Группа 6-8 года обучения.

Дата проведения: 04.03.2024 год.

Цель урока: Улучшить координацию тела обучающихся посредством движений классического танца.

Задачи:

• Образовательные:

- Обучение основам хореографии;
- Развитие осмысленного исполнения движений;

• Развивающие:

- Развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- Развитие дыхательной системы;
- Развитие памяти и внимания;
- Формирование правильной осанки и укрепление двигательного аппарата;

• Воспитательные:

- Поддержание рабочей атмосферы занятия;
- Воспитание дисциплинированности и аккуратности.

Тип занятия: Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков.

Форма занятия: Открытое занятие, на котором дети показывают свои знания, умения и навыки.

Структура занятия: Вводная (организационная), основная, заключительная части.

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный;
- метод показа;
- метод повтора;
- беседа, диалог.

Ресурсы:

- станок;
- зеркала;
- музыкальный инструмент – пианино.

Пояснительная записка

Классический танец – это основа любой танцевальной деятельности, фундамент для любых современных направлений, основная система выразительных средств хореографического искусства. Классическая хореография – это образец красоты и гармонии в движении, она помогает изучить любой танец более объемно, глубже понять само искусство танца.

Благодаря занятиям по классическому танцу вы приобретете уверенность, красивую осанку, почувствуете работу ваших окрепших мышц, научитесь чувствовать музыку, передавать эмоции грамотными и отточенными движениями. Весомые плюсы от занятий классической хореографией – это легкая, воздушная походка, подтянутые мышцы, формирование красивой фигуры, укрепление кровеносной системы, развитие координации, исправление осанки, раскроет ваш творческий потенциал и подарит свободу движения.

Танец – это, прежде всего огромный труд. Если же говорить о физических данных, главное – это не шаг, не прыжок, не выворотность, не высокий подъем, не внешние данные, а координация. Слово «координация» означает «согласование». Когда говорят о координации движений, имеют ввиду согласованность в работе мышц разных групп, направленную на достижение определенного двигательного эффекта. Любая поза, любое движение требует координации. Координация является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками. И в этом нам как раз помогает *tempo lie* – тема мастер-класса данной разработки.

План-конспект предлагается педагогам дополнительного образования для работы с детьми старших групп хореографических коллективов. Данный материал может применяться для общего развития детей в хореографии, для изучения основы при освоении современного танца, а также для углубленного изучения по направлению классический танец.

Принципы построения и ведения мастер-класса

Мастер-класс – это своего рода занятие. А занятие, как правило, состоит из вводной (организационной), основной и заключительной частей и включает соответствующие разделы по мере их освоения.

Каждое занятие традиционно начинают с поклона педагогам. Поклон является не только приветствием, он концентрирует внимание, настраивает обучающихся на предстоящее занятие.

В работе педагога большое значение имеет правильное построение (планирование) занятия. Занятие состоит из экзерсиса у станка, *adajio* и различных форм *port de bras*.

Экзерсис у станка выполняется в начале занятия и одной из основных его задач является разогрев мышц, суставов, связок. Упражнения классического экзерсиса изучаются постепенно. Сначала – в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, и т.д., затем – с ускорением темпа.

Под экзерсисом у станка подразумевают изучение движений, из которых в дальнейшем складывается техника исполнительского мастерства. Последовательность изучения движений экзерсиса выстраивается на основе соблюдения методики преподавания. Если проанализировать классический экзерсис, станет очевидным, что каждое па экзерсиса является одним из элементов в исполнении классического танца.

Port de bras является с одной стороны важным элементом техники классического танца, с другой стороны основой в «науке рук». Данные упражнения приводят в движение верхнюю часть тела, корпус, голову и, безусловно, руки.

Среди всех форм движений классического экзерсиса *temp lie* занимает особое положение, т.к. в нем имеется неисчислимо количество комбинаций движений.

Само название – «*temps lie*» – в русском переводе обозначает «связанные темпы» и показывает сложность этих движений, требующих от обучающихся большой слаженности, вдумчивости и слитности исполнения. Это маленькая танцевальная комбинация, объединяющая ряд движений и носящая уже некоторую артистическую окраску, так называемое *epaulement*, то есть повороты корпуса и головы, сопровождаемые взглядом воспитанниц.

Что же дают эти упражнения?

Они приучают обучающихся с первых шагов к координированному исполнению всех па, в которых должна соблюдаться безусловная и полная гармония всех частей человеческого тела: ног, рук, корпуса, шеи и головы. Поворот головы, в свою очередь, должен гармонировать с выражением лица, должен сопровождаться соответствующим осмысленным взглядом, то есть, эти движения приучают к всесторонней выразительности в танце.

Temps lie, развивая пластичность, гибкость, координацию движений, силу и выносливость, способствует совершенствованию техники классического танца и воспитывает у обучающихся чувство так называемой «растанцованности».

Формы *temps lie* разнообразны: с перегибом корпуса, с предварительным туром, исполняемым с *demi-plie*, вводятся элементы *adajio*, исполнение на пальцах, аллегро, в котором *temps lie* также играет значительную роль.

Простейшая форма *temps lie* состоит из элементов *porte de bras*, *demi plie*, *battement tendu*, соединенных связующими движениями — *pas glisse* (скольжение носком по полу), *pas degage* (переход с одной ноги на другую) с основными позами *croisee* вперед, назад. Как хореографическая комбинация, *temps lie* складывается из 2-х хореографических фраз, где первая половина — исполнение *temps lie* вперед или назад (т.е. первая хореографическая фраза), а вторая половина – исполнение *temps lie* в сторону (вторая хореографическая фраза).

План-конспект

Вводная (организационная) часть.

Занятие начинается с входа обучающихся в танцевальный зал, построения их в линии. Педагог говорит приветственное слово, озвучивает тему и цель занятия, а также знакомит обучающихся с соответствующими задачами.

Поклон. Исходное положение: V позиция ног (правая спереди), колени выпрямлены, ягодицы собраны, «хвост» поджат, руки в подготовительном положении, спина подтянута, шея удлинена, подбородок приподнят. Через небольшое приседание делается шаг выпрямленной правой ногой в правую сторону, руки раскрываются в стороны, левая нога закрывается в V позицию (за правую ногу), делается demi-plié, по окончании которого руки снова возвращаются в исходное положение. Затем, все повторяется в левую сторону – только в V позиции правая нога закрывается назад. Музыкальное сопровождение – марш, 4/4.

Сообщение темы и цели занятия. Классический танец – это основа любой танцевальной деятельности, фундамент для любых современных направлений, основная система выразительных средств хореографического искусства. Классическая хореография – это образец красоты и гармонии в движении, она помогает изучить любой танец более объемно, глубже понять само искусство танца.

Благодаря занятиям по классическому танцу вы приобретете уверенность, красивую осанку, почувствуете работу ваших окрепших мышц, научитесь чувствовать музыку, передавать эмоции грамотными и отточенными движениями. Весомые плюсы от занятий классической хореографией – это легкая, воздушная походка, подтянутые мышцы, формирование красивой фигуры, укрепление кровеносной системы, развитие координации, исправление осанки, раскроет ваш творческий потенциал и подарит свободу движения.

Танец – это, прежде всего огромный труд. Если же говорить о физических данных, главное – это не шаг, не прыжок, не выворотность, не высокий подъем, не внешние данные, а координация. Слово «координация» означает «согласование». Когда говорят о координации движений, имеют в виду согласованность в работе мышц разных групп, направленную на достижение определенного двигательного эффекта. Любая поза, любое движение требует координации. Координация является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками. И в этом нам как раз помогает temps lie.

Цель занятия – улучшить координацию тела обучающихся посредством движений классического танца.

Перед обучающимися также встает ряд задач, которые помогут им в достижении данной цели, а это: обучение основам хореографии и развитие осмысленного исполнения движений; развитие музыкального слуха и чувства ритма, дыхательной системы, памяти и внимания, а также формирование правильной осанки и укрепление двигательного аппарата; и конечно, поддержание рабочей атмосферы занятия и воспитание дисциплинированности и аккуратности.

Основная часть.

Разминка. Динамическая разминка по кругу направлена не столько на разогрев и подготовку тела к сложным элементам занятия (хотя и выполняет эту функцию), сколько на концентрацию внимания обучающихся, развитие музыкальности, под которой понимается умение двигаться под музыку, умение различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности, а также настраивает детей на предстоящее занятие и достижение поставленных цели и задач. Обучающиеся выстраиваются в круг. Разминка состоит из «маршевого» шага, шага на полупальцах, классического бега, бега с поднятием согнутых в коленях ног, бега с заведением согнутых в коленях

ног назад и бега с вытягиванием прямых ног вперед. Музыкальное сопровождение – марш, 4/4; вальс, 3/4.

Классический тренаж. В процессе классического тренажа мышцы не только тренируются, но и активно и постоянно растягиваются, причем «работают» все слои мышц – даже самые глубокие и мелкие.

Одной из основных форм классического тренажа является экзерсис – это система групп движений у станка и на середине зала, вырабатывающая профессиональные качества, необходимые для танцевальной техники: выворотность и силу мышц ног, правильную постановку корпуса, рук и головы, устойчивость, координацию движений. Экзерсис складывается из системы учебно-тренировочных упражнений, сочетание и варьирование которых позволяет совершенствовать и поддерживать опорно-двигательный аппарат, развивать исполнительские навыки и умения, технические возможности, психологические свойства и качества личности (память, воображение, мышление, волю и т.д.).

Экзерсис у станка принято начинать с plie – demi-plie и grand-plie, так как тело танцовщика подготавливается к более сложным движениям («разогревается»). Demi-plie растягивая ахил, готовит стопу для дальнейшей нагрузки на нее, а grand-plie – растягивает и укрепляет мышцы, работающие на выворотность бедра. В учебно-тренировочном процессе занятий старшей группы нашего коллектива мы начинаем классический тренаж с plie в сочетании с releve – подъёмом на полупальцы, который развивает и укрепляет прежде всего голеностопный сустав, но также развивается и укрепляется всё тело, потому что при его выполнении необходимо подтянуть весь корпус. Комбинация plie в сочетании с releve выполняется по I, II и V позиции. Музыкальное сопровождение – вальс, 3/4.

Большое внимание необходимо уделить battement tendu и battement tendu jete – движениям, вырабатывающим силу мышц ног и эластичность стоп.

Battement tendu, развивающий силу голеностопного сустава и дающий основу выворотности движения, на занятиях в нашем коллективе выполняется в сочетании с passe. Passe в данном случае служит вспомогательным движением, переводящим ногу из одного положения в другое, а также используется как поза, чтобы почувствовать, как работают мышцы, как держится баланс. Комбинация выполняется правой и левой ногой по I позиции под музыкальное сопровождение размером 2/4 с разворотом через станок.

Battement tendu jete, развивающий силу и подтянутость тазобедренного сустава, мы комбинируем с battement tendu jete rique (или просто rique), позволяющим развить устойчивость и четкость исполнения, и выполняем по I позиции под музыкальное сопровождение размером 4/4 также с разворотом через станок, как и battement tendu.

Далее, мы переходим к движению, которое направлено на развитие вращательной подвижности тазобедренного сустава, от которого зависит диапазон выворотности ног – rond de jambe par terre. Исполняя rond de jambe par terre закрепляется правильное, выворотное положение бедра во всех направлениях, а сочетание с passe par terre позволяет это положение дополнительно проверить и добавляет комбинации разнообразность и выразительность. Музыкальное сопровождение – вальс, 3/4.

Чтобы сохранить необходимое эмоциональное состояние и настрой обучающихся для дальнейшего хода занятия, и выполнения его цели и задач, мы переходим к движениям на середине зала.

Продолжая классический тренаж, экзерсис на середине зала мы начинаем с port de bras. Выполняя port de bras традиционно в 1 точку зала по V позиции (правая нога спереди), мы объединяем I и II формы между собой последовательно. Второе port de bras — это движение на координацию рук, поэтому исполняя перед этим I форму port de bras, мы как бы «разогреваемся» переходя от

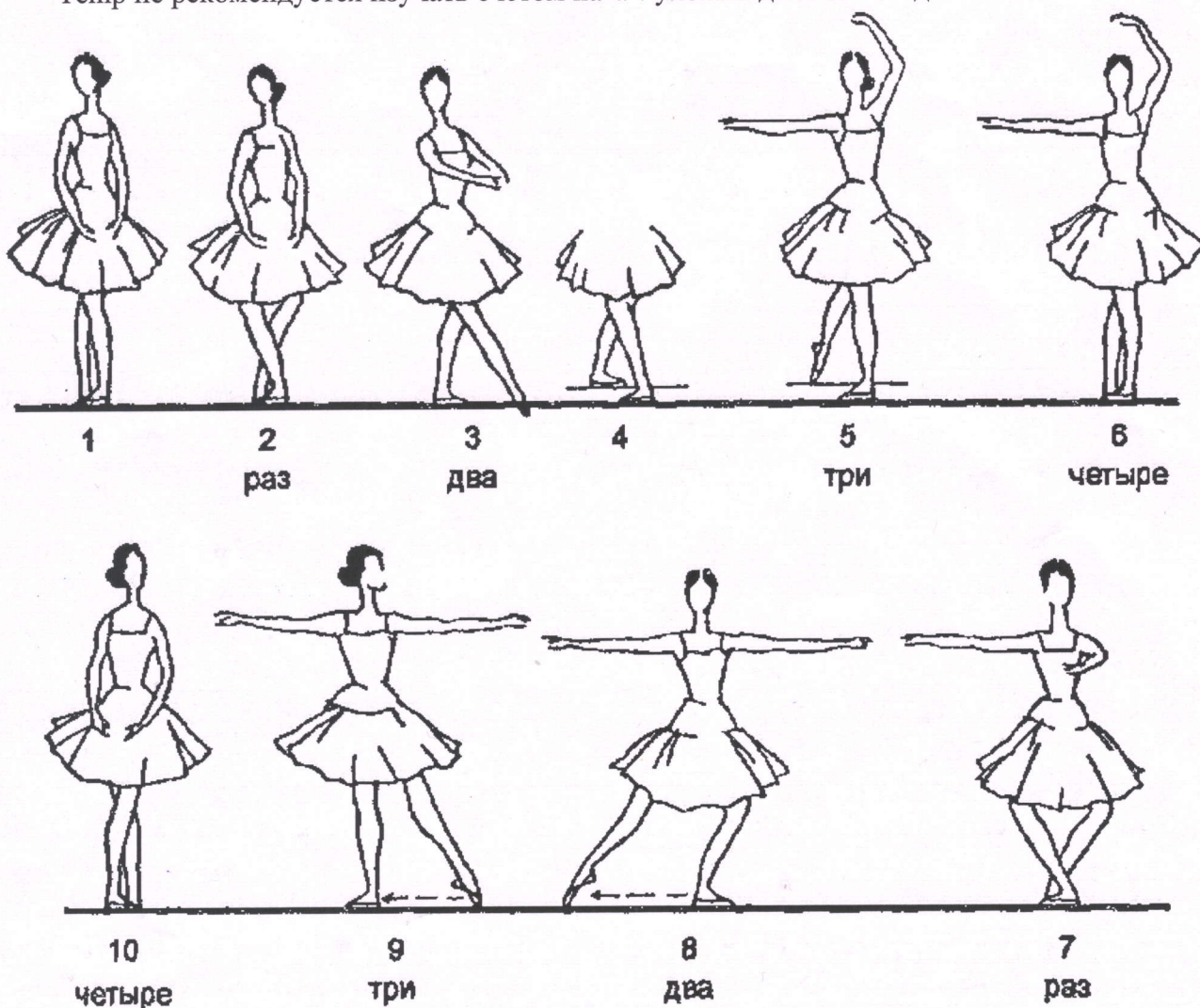
простого движения к более сложному, не теряя при этом логическую цепочку занятия и технически «отвечая» задачам и цели занятия. Музыкальное сопровождение – вальс, 3/4.

Приближаясь к кульминации основной части занятия и завершая классический тренаж, мы переходим к исполнению temps lie.

Temp lie вперед начинается с разворота в 8 точку зала, постановки рук в подготовительное положение, а ног – в V позицию croisee, правая нога спереди и исполняется preparation. Далее исполняется demi- plie, голова слегка наклоняется налево. Правая нога скользит вперед носком по полу на croisee, левая – остается на plie, обе руки переводятся в I позицию, взгляд в правую ладонь. Корпус переносится на правую ногу, левая выпрямлена и открыта назад, стопа натянута, параллельно руки разводятся в разные позиции: правая – во II позицию, левая – в III, а голова поворачивается в 1 точку зала. Левая нога закрывается в V позицию, через releve выполняется разворот в 1 точку зала и исполняется demi- plie с переводением левой руки в I позицию, подбородок сопровождая движение левой руки немного опускается. Правая нога, скользя носком по полу, открывается в сторону, левая – остается на plie, левая рука переводится во II позицию, под сопровождение её головой и взглядом в ладонь. Корпус переносится на правую ногу, левая выпрямлена и открыта в сторону, стопа натянута, руки во II позиции. Левая нога закрывается в V позицию вперед и одновременно совершается разворот во 2 точку зала, руки опустить и закрыть в подготовительное положение.

Всё повторяется с левой ноги.

Temp lie рекомендуется изучать счетом на 4/4 уложив движение в два такта.



Tempo lie назад выполняется слитно с tempo lie вперед и начинается в 8 точку зала, V позиция croisee, правая нога спереди. Demi-plie и мягкий наклон головы на левое ухо переходит в скольжение носком левой ноги по полу назад и переводением рук в I позицию (взгляд в правую ладонь), правая нога остается на plie, корпус слегка выдается вперед на правую ногу. Корпус переносится на левую ногу, выпрямляя колено и натягивая стопу правой ноги, левая рука поднимается в III позицию, правая – открывается во II, голова поворачивается в 1 точку зала. Правая нога закрывается в V позицию, через releve выполняется разворот в 1 точку зала и исполняется demi-plie с переводением левой руки в I позицию, подбородок сопровождая движение левой руки немного опускается. Левая нога, скользя носком по полу, открывается в сторону, правая – остается на plie, левая рука переводится во II позицию, под сопровождение её головой и взглядом в ладонь. Корпус переносится на левую ногу, правая – выпрямлена и открыта в сторону, стопа натянута, руки во II позиции. Правая нога закрывается в V позицию назад и одновременно совершается разворот во 2 точку зала, руки опустить и закрыть в подготовительное положение.

Всё повторить с левой ноги.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия – степень реализации поставленной цели.

Рефлексия – самооценивание обучающихся своего эмоционального состояния, определение уровня достижения задач и возникших сложностей во время занятия.

Поклон.



Список использованной литературы

1. А. Я. Ваганова «Основы классического танца», Л., «Искусство», 1980 г.
2. В. С. Костровицкая «100 уроков классического танца», Л., «Искусство», 1981 г.
3. Н. И. Тарасов «Классический танец. Школа мужского исполнительства», изд. «Лань, Планета музыки», 2005 г.
4. В. С. Костровицкая, А.Ф. Писарев «Школа классического танца», Л. «Искусство», 1976 г.
5. Н. П. Базарова, В.П. Мей «Азбука классического танца», Л. «Искусство», 1983 г.
6. Н. П. Базарова «Классический танец», изд. «Лань», 2009 г.
7. А. М. Мессерер «Уроки классического танца», изд. «Лань», 2004 г.
8. А. И. Пушкин «Школа классического танца», изд. «Артист. Режиссёр. Театр», 1996 г.
9. Л. Ярмолевич «Принципы музыкального оформления урока классического танца», М.: Искусство, 1986 г.
10. Т. Б. Нарская «Классический танец», Челябинск, 2004 г.