

Ахмерова Оксана Евгеньевна,
педагог дополнительного образования,
Центр «Лесная сказка»
г. Щёлково, Московская область

ЗАНЯТИЕ ПО ТЕМЕ «ФИГУРНЫЙ ВАЛЬС»

Аннотация. Данный материал предназначен для педагогов дополнительного образования. Методическая разработка направлена на закрепление навыков по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования «Фантазёры» среди старшеклассников.

Ключевые слова. Хореография, вальс, закрепление полученных навыков.

Рекомендуемый возраст обучающихся -15 - 16 лет.

Тип – занятие совершенствования знаний, умений и навыков.

Цель – систематизация учебного материала по теме «Фигурный вальс»

Задачи:

обучения:

- закрепить полученные знания;
- приобрести навыки выступления;

развития:

- развивать творческие способности;
- развивать эстетический вкус;

воспитания

- воспитывать чувство личной ответственности;
- воспитывать чувство товарищества.

Место данного занятия в системе занятий – занятие является обобщающим, при котором закрепляются все ранее полученные знания и навыки по теме «Фигурный вальс»

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная.

Методы работы:

- словесный (беседа о вальсе, инструктаж по технике безопасности)
- наглядный (показ видеоролика с профессиональным исполнением танца),
- практический.

Используемые образовательные технологии

- технология группового обучения;
- игровая технология (ролевая игра),
- информационно – компьютерные технологии.

Материально-техническое оснащение:

- основное оборудование: кабинет, отвечающий требованиям СанПиН;
- учебное оборудование: специальная форма (шорты, майки, футболки); обувь (мягкие тапочки, чешки);
- дидактическая техника: аудиоаппаратура, компьютер.
- учебная литература и учебно-наглядные пособия: видеоматериалы на DVD;

- организационно-педагогические средства: программная документация, журнал учёта рабочего времени.

Ход занятия

1. Организационный момент.

- проверка готовности помещения, детей к занятию, приветствие.

2. Основная часть:

- постановка цели и задач,

- беседа «Что мы узнали о вальсе»,

- инструктаж по технике безопасности,

- практическая работа

- дыхательная гимнастика-заминка

3. Подведение итогов:

- беседа о значении танца в нашей жизни.

Материал к содержанию занятия

1. Теоретический материал:

1) к беседе о вальсе

Вальс — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.

Впервые вальс стал популярен в Вене в 80-х годах XVIII века, в последующие годы распространился во многие страны.

Вальс, особенно с закрытыми позициями, стал образцом для создания многих других бальных танцев. Позже были созданы многие разновидности вальса.

Своим рождением вальс обязан многим танцам разных народов Европы. Корни его находятся в популярном для своего времени танце «матеник» и его разновидности «фуриантэ», исполняемых на праздниках в чешской деревне, во французском танце «вольт» («лавота») и, наконец, в австрийском «лендлере», самом близком к вальсу из его предшественников.

В XIX и начале XX веков существовало несколько различных форм вальса, включая некоторые с размером 2/4, 6/8 и 5/4.

Вальс — одно из искусств выразительных движений в определенном ритме.

Быстрые формы вальса называют Венский вальс. Вальс международного стандарта — танцуются только в закрытых позициях. Танго-вальс или аргентинский вальс — танцуются, как и вальс, на 3/4, однако движения, в основном, те же, что и в танго и многие другие.

«На сопках Маньчжурии» — русский вальс начала XX века, посвящённый мокшанским воинам, погибшим в русско-японской войне. Автор — Шатров Илья Алексеевич.

В феврале 1905 года Мокшанский пехотный полк в тяжелейших боях между Мукденом и Ляояном попал в японское окружение. Был убит командир полка.

И когда силы оборонявшихся были на исходе и заканчивались боеприпасы, в тылу полка вдруг заиграл духовой оркестр, возглавляемый капельмейстером Ильёй Алексеевичем Шатровым, придавая бойцам силы. Полк сумел прорвать кольцо окружения. Из всего полка вышли живыми только 7 музыкантов оркестра, награжденных впоследствии Георгиевскими крестами, почетными серебряными трубами.

мейстер И. А. Шатров «за разновременные отличия против японцев» был отмечен орденом Станислава третьей степени «с мечами». Вальс «На сопках Маньчжурии» — один из музыкальных лейтмотивов фильма Никиты Михалкова «Урга — территория любви

Вопросы к беседе

1. Что такое вальс
2. Когда вальс стал популярен в Европе?
3. Сколько различных форм вальса существует?
4. Что такое танго-вальс, Венский вальс?
5. Чем известен вальс «На сопках Маньчжурии»?

2) К инструктажу по технике безопасности.

Вопросы:

1. Как должно быть подготовлено помещение к занятию?
2. Почему важна форма одежды?
3. Для чего нужна разминка?
- 3). Гимнастика Стрельниковой (упражнения: «Ладошки», «Насос», «Обними плечи» - см Приложение 1)

4) К беседе при подведении итогов занятия.

Вопросы:

1. Какие качества развиваются при занятиях фигурным вальсом (развитие координации движения, вестибулярного аппарата; улучшение осанки, походки; развитие музыкальности, чувства ритма)
2. Какие навыки сотрудничества вы приобрели при изучении фигурного вальса (умение чувствовать партнёра, умение работать в группе)?
3. Какие эмоции рождаются у вас при звуках вальса и его исполнении (улучшение настроения, чувство радости или грусти, лёгкости) .

II. Практическая работа

1. Разминка.
2. Растяжка партерная.
3. Работа обучающихся в группах со сменой задания «исполнители», «жюри»
4. Коллективное исполнение фигурного вальса.
5. Дыхательная гимнастика.

Методические рекомендации в адрес педагогов при проведении данного занятия.

1. Во время разминки необходимо чередование смены ритма выполнения упражнений, чтобы дети не уставали.
2. При партерной части занятия важно подойти к каждому ребёнку, так как при растяжке необходимо добавление нагрузки на мышцы, которую сам себе ребёнок обеспечить не может.

Приложение 1

Упражнения по гимнастике Стрельниковой

1. Упражнение «Ладошки»

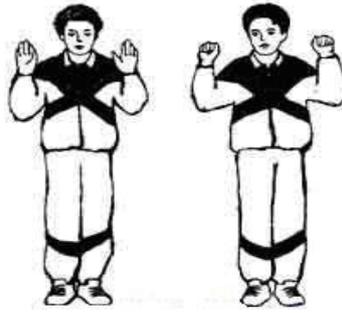


Рис. 1.

И.п. (исходное положение) – стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладони вперед – «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза. В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

2. Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)

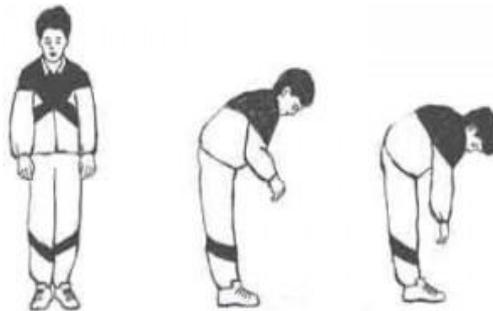


Рис.2

И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон+вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага. В норме упражнение выполняется 12 раз.

Ограничения: травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать. Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

3. Упражнение «Обними плечи»

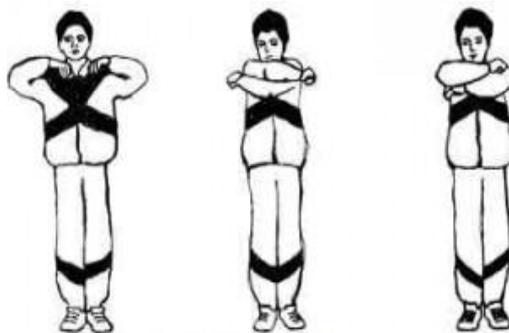


Рис.3

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

В норме упражнение выполняется 12 р. – 8 вдохов-движений. Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения: ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца. При данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буйлова Л.П. *Как разработать авторскую программу? (рекомендации педагогу дополнительного образования)*. – М., 1999.
2. *Педагогика: учебное пособие*/В.С. Безрукова – Ростов н/Дону: Феникс, 2013.
3. Селевко Г.К. *Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т., Т.1.*: НИИ школьных технологий, 2006.
4. Стриганов В.М., Уральская В.И. *Современный бальный танец. Пособие для студентов институтов культуры, учащихся культурно-просветительских училищ и руководителей коллективов бального танца*. – М.: Просвещение, 1998.
5. Ткаченко Т. *Работа с танцевальными коллективами*. – М., 1958.
6. *Учимся танцевать вальс*. – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 32 с.: ил. – Серия «Учимся танцевать»).