

## Разработка открытого занятия по хореографии «Кружево русского танца»

Надежда Леонидовна Колесьянова,  
педагог дополнительного  
образования, объединение  
«Арабески», хореография

### Пояснительная записка

Наиболее распространенным и древним видом танцевального искусства является народный танец. Он столь же разнообразен, сколь различны по своему укладу жизнь и культура породившего его народа.

Народное искусство в настоящее время превратилось в массовую форму самодеятельного творчества. Тысячи танцевальных коллективов успешно демонстрируют искусство танца России и других народов.

Народно-сценический танец дает возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, расширяет и обогащает их исполнительские возможности: способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивает те группы мышц, которые мало участвуют в классическом тренаже.

В построении занятия использовала методические пособия по народно-сценическому танцу.

Продолжительность занятия: 45 мин.

Цель: освоение характера и манеры исполнения движений русского сценического танца.

Задачи:

- Формирование двигательного аппарата, укрепление здоровья.
- Развитие и повышение уровня танцевальной техники.
- Развитие актерских способностей, воспитание волевых качеств.

Методы обучения:

- словесные – беседа, объяснение;
- наглядные – слайдовая презентация;
- практические – учебно-тренировочное занятие.

Методы контроля: тестирование, участие в концертной деятельности.

Стимулирующие методы: импровизация, поощрение, создание ситуации успеха.

Формы организации учебной деятельности: групповая.

Оборудование и материалы: учебный класс, оснащенный специальными станками разной высоты, зеркалами вдоль стен, которые помогают самонаблюдению и самоконтролю, хорошее освещение.

Музыкальное сопровождение: музыкальный центр, ноутбук.

Специальная одежда: тренировочный купальник, танцевальная обувь.

Этапы занятия:

- 1 – Организационный момент
- 2 – Введение в тему
- 3 – Подготовительный этап
- 4 – Конструктивная часть урока
- 5 – Разучивание нового материала
- 6 – Релаксация
- 7 – Подведение итогов

Информационная карта занятия

Название этапа	Время	Содержание деятельности педагога	Содержание деятельности обучающихся	Результат
Организационный момент	0,5 мин.	Приветствие с обучающимися. Целеполагание.	Исполняют русский сценический «поклон».	Организация внимания
Введение в тему  Подготовительный этап	3 мин.  17 мин	Направляет действия учащегося.	Разминка на середине зала, по кругу. Выполняют элементы русского танца: - шаги, - перескоки, - соскоки, - повороты в подскоке, - выстукивания, - ключ.	Эмоциональный настрой на восприятие, готовность к занятию. Разогрев мышечного аппарата.
Конструктивная часть урока	19 мин.	Проговаривается название движений в очередной последовательности, определяет координацию движения. Наблюдает за исполнением, делает замечания.	Середина: - вращения по кругу; - вращения по диагонали с «поджатыми»; - вращения на каблук; -русский ход по диагонали с поворотом на 360%, - «блинчики».	Грамотное исполнение упражнения, формирование навыков выразительности и пластики. Создание ситуации успеха.
Разучивание нового материала	4 мин.	Наблюдает за исполнением, корректирует.	Выполняют «дробный ход».	Закрепление СУН, укрепление здоровья.
Релаксация	1-мин		Выполняются упражнения: на восстановление дыхания.	Концентрация всего организма, достижение полной физической и психологической гармонии.
Подведение итогов занятия. Анализ положительных результатов, затруднений.	0,5мин.	Поощрение учащегося, акцент на каждом удачном примере выполненного упражнения, рекомендации. Благодарит за урок.	Слушает педагога. Участвует в анализе урока.  Исполняется русский сценический «поклон».	Задачи урока выполнены, элементы движений отработаны и показаны в правильной манере исполнения, упражнения укрепляющие здоровье закреплены, закрепление навыков работы в ансамбле. Дана мотивация на обучение. Создана ситуации успеха.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

**Организационный момент.** Педагог входит в класс, приветствует обучающихся.

- «Здравствуйте, дети». Я рада вас видеть на занятии.

Дети стоят в 5-й позиции, исполняется русский сценический «поклон».



- Мы с вами, на протяжении многих занятий, знакомимся с искусством русского танца. Вы принимали участие в различных конкурсах, фестивалях, концертах, где могли видеть как исполняется русский танец. Вы много работали над правильностью исполнения различных движений и фигур танца. Мы знаем как выглядит сценический костюм исполнителей различных областей нашей страны. Поэтому, хочу предложить вам поделиться своими знаниями с другими детьми. Педагог просит обучающихся выйти на середину зала.

**Разминку** на середине зала, мы начинаем с разогрева стоп:

- танцевальный шаг с носочка по кругу, затем переходим на пяточки;

- ставим ноги на ребро стопы, внешняя часть стопы, и медленно делаем перекал на внутреннюю часть стопы (эти упражнения помогают предупредить деформацию стоп – плоскостопие).

Каждое движение выполняем в размере круга, продолжаем разминку:

- выполняем движение «ножницы», ноги поднимаются в подскоке перед собой вверх на 30-45%;

- затем переходим на бег по кругу с высоким подниманием голени ног вперед;

- «русский бег», сгибаем ноги поочередно назад в подскоке;

- выполняем шаги на полупальцах поочередно, переходя на пятки;

- восстанавливаем дыхание: шаг по кругу с подниманием рук на вдохе и опускание – на выдохе.

Итак, разминка наша завершена и мы переходим к следующему этапу нашего занятия.

**Подготовительный этап** включает в себя элементы движений способствующие укреплению мышечного аппарата: координирует группу мышц для правильного исполнения характерных танцев.

- основной русский ход (академический);

- «девичий шаг» с переступанием: два шага с последующей мягкой приставкой в 6-позицию на всю стопу полуприседания с продвижением вперед и назад;



- основной шаг с носка, с каблука, с проскальзывающим притопом

- переменный шаг: простой вперед и назад, с проскальзывающим ударом. Притопы: одинарные, двойные, тройные.
- боковые перескоки с ударами полу пальцами в пол; боковые перескоки с ударом каблук в переде стоящей ноги;



- соскоки: исполняются по 6-позиции в пол с ударом каблука в пол и подниманием ноги перед собой на 90 %;
- выстукивания по 6- позиции;
- дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом;
- дробь в три «ножки»;
- «молоточки»:
  - задевание пола каблук с акцентом на всю стопу;
  - с задевание пола полупальцами;
  - с задевание пола поочередно полупальцами и каблуками;
  - «маятник» в прямом положении;
  - «ключ» с двойной дробью;
  - «веревочка»:
    - простая и двойная с перетопами;
    - простая и двойная «ковырялочкой»;
    - простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5 открытой позиции;
    - простая и двойная с поворотом на 360% в приседании на полупальцах;
    - три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами;
    - поочередно выбрасывание ног перед собой и в сторону на каблук или всю стопу;
- повороты в подскоке на 360% с выносом ноги на каблук.



Учащиеся переходят для исполнения движения на «диагональ». Движения исполняются по одному, для того чтобы педагог имел возможность проследить правильность исполнения определенного движения, а учащиеся анализировать свое исполнение.

**Конструктивная часть урока.** Этими движениями мы попробуем и передать особенности национального колорита в исполнении русского танца.

- вращения по кругу с поочередным подниманием ног под себя;

- вращения «шене», поочередное переступание в повороте по 6- позиции на 180%, и доворачиваясь в исходное положение;
- диагональ: вращения на каблук;
- вращения: с левой ноги выполняется «моталочка» в подскоке, затем с правой ноги. Правая нога ставится на пол и по 6- позиции исполняем «шене» вперед. Это вращение исполняется по кругу или по диагонали.



- русский ход по диагонали «молоточки» с подскоком, 6- шагов вокруг себя на 360% и соскок на каблочки в 6- позицию;



- «блинчики», по кругу;

### Разучивание нового материала.

- исполняется «дробный ход» по кругу «звезда»;



Учащиеся становятся в круг друг за другом. На счет «раз» - шаг правой ногой вперед, на «и» - удар левой ногой каблуком об пол.

На счет «два» и «и» - движение повторяется с левой ноги.

На счет «три» и «и» - движение повторяется с правой ноги.

На счет «четыре» шаг с левой ноги, на счет «и» - удар всей стопой правой ногой по полу. Следующий такт повторяем движение с правой ноги.

Этим движением сходимся в фигуру «звезда». Учащиеся рассчитываются на «первый» и «второй» номер. «Первые» номера сходятся в круг, «вторые» выходят из круга.

Исполняется «дробный ход». Во время исполнения движения руки танцующих / поднятые вверх/ наклоняются в правую сторону, затем с шагом влево – в левую сторону.

Этим движением можно продвигаться вперед, в сторону, по кругу - плетя кружево русского танца.

Разучивая это движение, мы прививаем навыки работы в ансамбле учащихся.

**Релаксация:** упражнение на восстановление дыхания.



Учащиеся выходят в круг: исполняют танцевальный шаг по кругу медленно поднимая руки через стороны вверх, затем опуская их вниз. Так повторяем упражнение проходят круг, при этом закрыв рот /дышим через нос/.

Учащиеся выходят на середину зала, становятся в шахматном порядке в 6 – позицию. Поднимаемся на полупальцы, подняв руки вверх над головой. Наклоняемся вперед-вниз ладонями достаем до пола, затем выпрямляемся. Упражнение повторяется несколько раз.

#### **Подведение итогов**

Сегодня мы с вами вспомнили и познакомили учащихся, которые пришли к нам в гости, с техникой исполнения движений в народно – сценическом танце, умением танцевать в ансамбле с другими исполнителями.

#### **Информационное обеспечение:**

1. «Азбука хореографии» - Т. Барышникова, г. Москва, 2002г.
2. «Урок народного танца» - Г. Гусев, г. Москва, 1999 г.
3. Программа «Народно-сценический танец» для хореографических отделений школ и гимназий искусств, г. Самара, 2003 г
4. «Основы русского народного танца» - А. Климов, 1994 г.
5. Образы русской народной хореографии» - К. Голейзовский, г. Москва, 1976 г.