

Размещено на сайте



**ПРОГРАММА  
ОКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ  
ОБЪЕДИНЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЕ**

**Тема : «Русские народные этюды»**

**Возраст детей  
(от 9 до 11 лет)**

**Составитель**

**Тулупова  
Евгения Викторовна**

с разрешения автора!  
ДДТ «КАЛЕЙДОСКОП» МУЧКАП  
2016 год

## ОТКРЫТЫЙ УРОК

**Цель:** Научить детей управлять движениями рук, ног, головы в разных направлениях.

Научить детей держать рисунок танца, равняться друг на друга. Развить технику исполнения танцевальных движений, развить пластичность у ребенка. Эмоциональное развитие ребенка. Выполнение творческих игровых заданий. Научить правильно обращаться с реквизитом.

**Тема:** «Русские народные этюды»

### План занятия

1. Организационный момент
2. Поклон
3. Разминка на середине
4. Упражнение с предметами (мяч, палочка)
5. Гимнастика на полу
6. Эмоционально – развивающая игра «Остров эмоций»
7. Танцевальное движение в линию
8. Танцевальный этюд
9. Анализ занятий
10. Поклон

### Реквизит , используемый на занятиях

1. Коврик
2. Палочка
3. Мяч
4. Магнитофон
5. Наглядное пособие

разрешения автора!  
ДДТ «КАЛЕЙДОСКОП» МУЧКАП

## ХОД ЗАНЯТИЙ

Здравствуйте! Пожалуйста, встали на свои места, повернулись к плакату на котором изображена наша «Танцляндия», где показана к чему должен стремиться каждый танцор – «К вершине мастерства».

Но, на нашем пути существует много преград. Перечислите пожалуйста. (дети отвечают – «Овраг застенчивости», «Пропась неуверенности в себе», «Обрыв зазнайства»). Мы можем пройти все препятствия и, почти, подняться на вершину мастерства, но нас может подстерегать самый страшный перевал. Какой? (дети отвечают: «перевал лени»).

В нашей Танцляндии есть танцевальная поляна, где мы изучаем все танцевальные номера. Есть и лужайка партерной гимнастики. Парк эмоционально развивающих игр.

Самая главная в нашей Танцляндии – это «Мост дружеской поддержки».

Наш девиз: Научись сам – помоги другому. (две минуты)

Повернулись лицом к зеркалу.

Сегодня мы с вами совершим прогулку по Танцляндии.

Начнем наше занятие с разминки, упражнения с палочкой и мячом. Продолжим разминку партером. Затем мы побываем на сказочном острове. Повторим танцевальное движение в линиях. Закончим наше занятие танцевальным этюдом «Приглашение на танец» и анализом занятий.

Встали, ноги в шестой позиции руки в подготовительной позиции. Поклон.

Такт первый: сделать шаг правой ногой в сторону, перенеся на нее тяжесть корпуса, голова смотрит прямо, носок левой ноги вытянут, руки переходят во вторую позицию.

Такт второй: левую ногу подтянуть к правой, руки переходят в подготовительную позицию, корпус наклонить вниз.

Такт третий: исходное положение.

Такт четвертый: пауза.

Аналогичное исполнение движений с другой ноги. (две минуты)

Встали, ноги на ширине плеч, руки на поясе, улыбнулись и приготовились к разминке.

Наклоны головы вперед назад, повороты головы в одну сторону в другую, круговые движения головы. «Незнайка», подъем плеч вместе, поочередно, сочетание с наклоном корпуса. Подняли руку вверх и наклонили корпус в сторону, то же с другой руки. Перегибы корпуса вперед назад. Круговые движения корпуса. Приседаем на одну ногу затем на другую. Работа на подвижность стопы.

Бег, сгибая колени. Подскоки «Прыжки по лужам», носки натянуты, прыгаем как можно выше, прыжки по шестой позиции с поджатыми ногами. Шаги: руки в стороны сгибаем колени вперед носки натянуты, на носках, на пятках, на внутренней стопе, на внешней стопе. Делаем вдох – выдох.

Взяли палочку. Держим ее внизу, горизонтально перед собой. Поднять палку прямыми руками вверх над головой, посмотреть на нее и опустить до уровня плеч. Повторить восемь раз. Поднять палку наверх, наклоны корпуса в стороны. Наклонить корпус вперед и вытянуть руки перед собой. Повороты корпуса в стороны. Заложить палку за спину, удерживая ее на сгибе рук, встали в шестую позицию: plie восемь раз, releve восемь раз. Встали на носки, зафиксировали положение (восемь счетов). Встали ноги на ширине плеч, носки смотрят прямо, пятки на полу, grand plie, спина прямая голова смотрит прямо.

Положили палочку на пол и взяли мяч. «Паучек», от себя к себе. Вращательное движение мяча вокруг корпуса. Наклонили корпус вперед, руки вытянуты параллельно полу, повороты корпуса в одну сторону затем в другую, голова смотрит в верх, колени прямые. Наклониться вниз, положить мяч на пол. Придерживая мяч руками, прокатить его вокруг одной и другой ноги. Четыре раза в одну сторону и столько же в другую, колени прямые.

Положили мяч на пол, сели на коврик. Упражнение на полу – партерная гимнастика.

Сидя на полу, ноги вытянуты в перед, руки поставить назад, спина прямая.

Раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола,

Два – натянуть носки на себя. Поднять носки на верх и развести носки в стороны (первая позиция). Взяли палочку, руки подняли наверх, спина прямая, носки натянуты, голова смотрит прямо. На раз легли на пол, два – зафиксировали, три – сели, четыре – пауза. Перекинули палочку через носочки и потянулись вперед. Исходное положение, руки внизу. Развели ноги в стороны, как можно шире, легли вперед на пол, приняли исходное положение. Убрали палочку в сторону, легли на спину ноги согнуты в коленях, руки за голову, упражнение «Локоть – колено». Вытянули руки – ноги упражнение « лодочка».

Встали на колени «Кошка»: выгнули спину (кошка злая), прогнули спину (кошка добрая). «Змейка» ноги вместе, корпус поднят как можно выше. «Коробочка» стараемся достать головой носки. Исходное положение. Легли на живот, ноги и руки вытянуты, упражнение «Лодочка». Сели на колени, руки вытянуты на полу вперед, таз от пяток не отрывается, тянемся как можно дальше. Все упражнения делаются по восемь раз.

Встали по шестой позиции, руки подняли на верх, спина прямая, голова смотрит прямо, стоим десять счетов.

Убрали палочки, мячи, коврики. (пятнадцать минут)

Разошлись по тройкам. Закрыли глаза, открыли и прыгнули на «Остров эмоций».

Вдруг, на острове подул сильный ветер, деревья стали гнуться (дети имитируют деревья). Полетели листья с деревьев. Пошел дождь, мы замерзли, дрожим. Нам нужно построить дом, несем тяжелые бревна. У нас болят плечи, трем плечи, болит спина. Мы очень устали, зеваем, тянемся, сложили руки под щеку и уснули (спим десять счетов). Открыли глаза, подняли руки вверх и радуемся солнцу. Прыгнули в Дом творчества. (две минуты)

Мы переходим к танцевальному этюду.

Русский народный танец близок к нам по духу, так как мы живем в России. Русский народный танец родился в обрядах и играх древних славянских племен. Русский танец различается в характере, манере и движениях мужского и женского танцев. Русский танец это выразительность пластики всего тела (корпуса, рук, головы) в сочетании с техничными движениями ног. Наиболее древней танцевальной формой, дошедшей до наших дней, являются хороводы. Наряду с хороводными формами появляются пляски – массовые, парные и сольные импровизационные. Танцы имеют территориальное различие например: на севере плавные и степенные, на юге быстрые и техничные. Каждая губерния имеет свои особенности и свой неповторимый по колориту и орнаменту костюм.

#### **Положение ног.**

При изучении элементов русского народного танца и пользуются, как правило, 1, 2, 3 и 6 позиции ног, аналогичные позициям классического танца, но в более свободной форме.

#### **Положения рук.**

Руки в русском народном танце играют важную роль, их многообразные переходы из одного положения в другое дополняют и украшают движения корпуса.

1. руки свободно опущены вдоль корпуса.
2. согнуты в локтях, ладони или кулачки лежат на талии.
3. раскрыты в стороны чуть ниже 2 позиции или подняты вверх.
4. скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. (две минуты)

Дети – «Скажите пожалуйста какие русские народные движения вы знаете» (дети показывают: «моталочка», «ковырялочка», «гармошка» и «дробное выстукивание»)  
Молодцы!

Давайте повторим движения, которые мы разучивали на прошлом уроке. Ноги в шестой позиции, руки на поясе, линии четкие прямые, следим друг за другом. Каждое движение должно выполняться четко, синхронно, уверенно. Линии должны быть четкими.

Первое наше движение будет «каблучок», нога ставится вперед на каблук затем переводится в сторону. Переход в линиях.

Второе движение каблук – крест. Перестроение в рисунке.

Третье – боковой шаг в сторону с носка на пятку с элементом ковырялочки.  
Перестроение в линиях.

Четвертое – «коромысло». Перестроение в линиях.

Пятое – «корзинка». Перестроение в линиях.

Шестое - «ковырялочка».

Переходим на рисунок: два круга. Возвращаемся на свои места по тройкам.

Повторим все движения несколько раз без музыки затем повторим с музыкой.

Пока не играет музыка мы экономим наши улыбки. Как только музыка заиграет нашими улыбками мы должны зажечь солнце. (семнадцать минут)

А сейчас мы покажем танцевальный этюд «Приглашение на танец».

Дети встали на свои места. приготовились на танец, улыбаемся. (две минуты)

Встали, пожалуйста, на свои места по тройкам.

Пока нам не хватает техники исполнения, не всегда улыбаемся. Если у нас плохое настроение или, даже, что ни будь болит, мы не должны показывать это зрителям. Наша обязанность не только четко выполнять движения синхронно, правильно но и вложить душу в танец, поднять настроение зрителей своими улыбками и только тогда можно сказать, что танец удался. Каждое танцевальное произведение должно выполняться с удовольствием.

На следующем занятии мы повторим танцевальный этюд, поработаем над нашими ошибками, постараемся их исправить. (две минуты)

Дети вам понравилось занятие? Что вы сами хотите повторить на следующем занятии.

Встали в шестую позицию, руки в подготовительной позиции. Поклон.

Такт первый – сделать шаг правой ногой в сторону, перенеся на нее тяжесть корпуса, носок левой ноги вытянут, руки переходят во вторую позицию.

Такт второй – левую ногу подтянуть к правой, руки опустить в подготовительную позицию, наклон корпуса вниз.

Такт третий – в исходное положение.

Такт четвертый – пауза.

Аналогичное исполнение движения с другой ноги.

До свидания, следующее наше занятие по расписанию.

Уход детей из зала. (одна минута)

с разрешения автора!  
ДДТ «КАЛЕЙДОСКОП» МУЧКАП