

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

План-конспект открытого занятия

Тема:

«Ритмика в характере русского народного танца»

2024 год

ФИО (педагога), стаж, категория – Гибадуллина Алсу Ильгисовна

МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

Объединение «Хореографическая студия Юлдаш»

Дата 28\05\2024 Время 17.00 – 18.40

Место: Хореографический зал

Тема: «Ритмика в характере русского народного танца»

1. Цель занятия.

- воспитывать интерес и любовь к народному танцу.

2. Задачи занятия.

Образовательные:

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;
- развитие осмысленного исполнения движений;
- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

Развивающие:

- развитие координации движений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие выносливости и постановки дыхания;
- психологическое раскрепощение учащихся.

Воспитательные:

- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;
- формирование чувства ответственности;
- активизация творческих способностей;
- умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

3. Тип занятия.

- Повторение и закрепление;
- Контроль.

4. Методы обучения:

1. Словесный (объяснение, беседа)
2. Наглядный (практический показ)
3. Игровой (игровая форма подачи материала).

5. Формы учебной деятельности учащихся на занятии:

1. Парная.
3. Коллективная.

6. Формы текущего контроля.

- творческие выступления;
- педагогическое наблюдение.

7. Оборудование и основные источники информации.

- музыкальная колонка,
- аудио записи,
- коврики

8. План проведения занятия: (кратко основные этапы)

Основные этапы занятия:

Вводная часть урока

- вход в танцевальный зал;
- поклон педагогу и концертмейстеру;
- обозначение темы и цели урока

Подготовительная часть урока

- подготовительные упражнения (*различные виды шагов*).
- комплекс упражнений сидя на коврик

Основная часть урока

- повторение изученных движений на середине зал;
- упражнения на координацию;

Заключительная часть урока

- поклон педагогу и концертмейстеру;
- выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение.

9. Ход занятия:

Вводная часть урока

- Вход учащихся в танцевальный зал. Учащиеся выстраиваются в три линии.

Музыкальное сопровождение марш, муз. р-р 4/4.

- Поклон педагогу и концертмейстеру. Муз. р-р 4/4
- Обозначение темы и цели урока.

Подготовительная часть

- Эта часть состоит из разминки, в которую входят следующие движения по кругу: Танцевальный шаг, шаги на полупальцах чередуются с шагами на пяточках. Шаги с согнутыми коленями. Подскоки, галоп, прыжки на двух ногах. Движения на середине: Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”, упражнения с подъемом плеч для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Наклоны корпусом в право, в лево, в перед и назад. Разминка необходима для разогрева мышц всего тела, связок ног и стоп. Это даёт возможность вести работу более эффективно. А так же разминка настраивает учащихся на рабочее настроение.

Партерная гимнастика:

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

– сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

– сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

– «Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:

– «Чемоданчик»

- Упражнения на улучшения подвижности коленных суставов.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Упражнения для развития паховой выворотности:

– «Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

– «Гармошка»

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – чёткий

Комплекс упражнений лёжа на спине:

1) Упражнения на пресс:

– поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – плавный, мелодичный, темп – умеренный.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины.

Помощь руками не желательна.

– «Велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 2/4 или 4/4, характер – чёткий, темп – быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

– «Берёзка», «Коробочка».

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

-Battement tandu (фиксировать правильное возвращение ноги позицию);

-Battement tandu jete ;исполняется в перёд и в сторону лёжа на спине, а так же назад и в сторону лёжа на животе. -Battement tandu (фиксировать правильное возвращение ноги в позицию)

-Devloppe (развивает шаг, силу бедра);исполняется в сторону лёжа на спине

-Drand Battement jete (отрабатывать силу ноги в точке 95г).исполняется в перёд и в сторону лёжа на спине, выполняется назад лёжа на животе, выполняется в сторону лёжа на боку.

- Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

-Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра (лягушка, поперечный шпагат).

- Упражнения на улучшения подвижности коленных суставов.

Упражнения для развития гибкости

– «Окошечко»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – чёткий.

– «Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 2/4, характер – чёткий.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса

-маятник (исполняется у палки)

– «Шпагат»

- Прыжковая комбинация.

Основная часть урока

- Комбинация движения «Гармошка» с правой и левой ноги.
- Комбинация на развитие координации «Я на горку шла»
- Движения «ковырялочка» с разными видами притопов и преступаний.
- Движения «Моталочка»
- Дробные выстукивания (дробь одинарная, двойная, дробь с точкой)
- Ключ простой

Отработка прыжков и движений по диагоналям в разном темпе и характере музыки.

- Трамплинные прыжки по прямой позиции с продвижением вперед, по парам;
- Прыжки с поджатыми ногами с продвижением вперед, по одному
- Припадание с правой ноги
- Основной шаг **белорусского танца «Полька Янка»**
- Вращение по диагонали
- Двойная дробь с продвижением вперед
- Прыжок в кольцо

Выстраивание на основные линии, музыкальное сопровождение «Белолица, круглолица» (4/4).

Заключительная часть урока

- Степень реализации цели, достигнутой в начале урока.
- Поклон педагогу и концертмейстеру. Муз. р-р 4/4
- выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение (*марш*).

10. Используемая литература

1. Буренина А. И. **Ритмическая мозаика**. СПб, 2000
2. Климов А. Основы **русского народного танца**. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994
3. Пустовойтова М. Б. **Ритмика для детей**. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
6. Богданов Г. Работа над сценической **русской народной хореографией**. – М., ВЦХТ («Я захожу в мир искусства», 2009. – 160с.
7. Сапогов А.А. Школа Музыкального-хореографического искусства 2014г
8. Е.В. Конорова «Методическое пособие по ритмике»
9. Н.В.Зарецкая «Танцы для детей младшего дошкольного возраста»

10. Фото с занятия – прикрепляются отдельно в **Jpg** формате