

**Методическая разработка  
занятия по народно-сценическому танцу  
«Пластика здоровья»**



**Хамедов Александр Григорьевич,**  
педагог дополнительного образования  
МБОУ ДО ЦДТИИ «Овация»

Хореография – это не только вид искусства, ведь она аккумулирует в себе физическое и эстетическое развитие, комплексно воздействует на ребенка, формируя правильную осанку, координацию, выносливость, воспитывает эстетический вкус. Танец – это яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным художественным специфическим отображением его многовековой многообразной жизни. С незапамятных времен люди отражали свою жизнь в танце, отвлекались от тяжелых будней, развивали свои физические навыки (выносливость, координацию, гибкость) для отражения художественного образного содержания танца.

Сейчас народно-сценический танец является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин. Он всегда имеет ясно выраженную тему и идею – всегда содержателен.

Он возник на основе трудовой деятельности человека. На протяжении многовековой истории своего развития народный танец всегда был тесно связан с трудовым календарным сельскохозяйственным годом (посев, сбор урожая и т.п.). Он тесно связан и с различными сторонами народного быта, обычаями, обрядами, верованиями (рождение, свадьба, игры и т.п.).

Народный танец неотделим от народной музыки и песни, которые накладывают отпечаток на характер и стиль танца, определяя особенности манеры исполнения,



наполняя танец содержательностью и сюжетностью, эмоциональной выразительностью и певучей пластикой.

Развитие народного танца тесно связано со всей историей своего народа. С каждой новой эпохой происходит эволюция танцевальных форм, отмирают старые и зарождаются новые виды танца, обогащается и видоизменяется его лексика. Особенно важным этапом развития народного танца стал 20-й век, когда этот вид танца вышел на широкую сцену. Потребовалась совершенно иная техническая подготовка концертных номеров: мужской танец насыщался силовыми элементами, серьезными



прыжками, требовавшими спортивной подготовки. Женский обогащается пластикой, для которой необходима гимнастическая подготовка.

В данный момент дети, приходя на обучение хореографическому искусству в Центр детского творчества и искусств «Овация», в обязательном порядке начинают с ритмики, посещают обязательный предмет «Гимнастика» и приступают к изучению народно-сценического танца, уже имея к 8-9-летнему возрасту навыки здоровой культуры и развитый физический аппарат. У них уже сформированы навыки охраны своего здоровья, а также отношение к своему телу как к мощному инструменту для решения выразительных задач.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата (развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа), дает возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяет и обогащает их исполнительские возможности.

В условиях Центра искусств народно-сценический танец играет



большую роль в создании репертуара детских хореографических коллективов, тесно связан со всем циклом танцевальных дисциплин и, прежде всего, с классическим танцем, являющимся основой этого цикла. Систематические занятия дают возможность развить у ребенка не только собственно физические данные, но и являются отличной профилактикой малоподвижного образа жизни, который свойственен современному поколению детей.

Программа по предмету «Народно-сценический танец» предусматривает группировку учебных тем по степени возрастающей сложности.

Каждое занятие состоит из экзерсиса у станка и на середине зала. Содержание экзерсиса учитывает возраст ребенка, его способность длительное время концентрировать внимание и уровень его владения телом. Но это не означает, что все 40 минут мы исключительно выполняем упражнения и комбинации. На наших занятиях предусмотрена смена видов деятельности для детей: так, перед знакомством с каждой народностью педагог делает небольшой экскурс в историю данного народа, рассказывая о его обычаях, характере, тематике танцев, хореографической лексике и костюме. Мы просматриваем с помощью мультимедийных технических средств лучшие образцы исполнения конкретного танца, изучаем стиль и особенности исполнительской манеры знаменитых коллективов (ансамбли И.Моисеева, «Березка» и др.)

Так, из чередования теоретической и практической частей, во время занятия складывается органичная и здоровьесберегающая методика обучения.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАНЯТИЯ

**Тема открытого занятия: «Пластика здоровья»**

**Год обучения: 8-й**

**Возраст обучающихся: 13-14 лет**

**Тип занятия: занятие развивающего контроля**

**Вид занятия: смотр знаний.**

*Методическое пояснение: Данный вид занятия выбран, потому что у учащихся 8-го года обучения уже есть богатый арсенал танцевальной техники, и к концу каждой учебной четверти целесообразно планировать открытое контрольное занятие. На такое занятие приглашаются родители, учащиеся младших классов, а также коллеги-педагоги.*

**Методическая цель открытого занятия:** демонстрация уровня освоения основных элементов техники народного танца учащимися 8-го года обучения.

**Цель для учащихся:** формирование сознательного отношения к традициям национальной хореографии.

Методическое пояснение: Такие цели дают возможность показать коллегам, как здоровьесберегающие технологии влияют на качество усвоения знаний, на освоение заданной темы, благоприятствуют развитию у учащихся конкретных навыков: занятие показывает, как положительно влияет на организм детей народный танец: в ходе выполнения упражнений и комбинаций происходит профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения; выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; развитие двигательной памяти.

**Задачи занятия:**

Образовательные:

Научить детей хореографическим движениям, пластике, работе с хореографическим станком, чувствовать характер музыкального сопровождения, выражать чувства, свойственные предлагаемой педагогом народности.

Личностные:

Приобщить детей к мировой и отечественной культуре посредством танцевального искусства через изучение творческого наследия мастеров народного танца.

Воспитывать патриотические чувства и нравственные категории с помощью художественных танцевальных образов.

Метапредметные:

Способствовать формированию у ребенка потребности в саморазвитии, художественного вкуса, чувства ответственности и умения взаимодействовать в коллективе.

Способствовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни, желания быть аккуратным, спортивным, энергичным.

Способствовать выработке устойчивой мотивации и познавательного интереса к хореографическому искусству.

Сформировать общую культуру личности для успешной социализации в современном обществе.

**Методика обучения:** развивающее обучение.

Методические пояснения: Выбор методики определяется поставленными целями. На занятии сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние. Движения детей под музыку важно рассматривать как важнейшее средство развития опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

**Методы обучения:**

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных элементов и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки

**Оборудование:** хореографический станок, планшет, TV, акустическая система.

**Практическая значимость, ожидаемые результаты:**

*Здоровьесберегающие:*

укрепить здоровье и гармонично развивать функции организма учащихся;

*Образовательные:*

закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях;

*Личностные:*

развитие координации движений;

укрепление опорно-двигательного аппарата;

развитие выносливости и постановки дыхания;

психологическое раскрепощение учащихся.

*Метапредметные:*

формирование положительных качеств личности, воспитание силы воли, выносливости и целеустремленности, умения вести себя в коллективе;

формирование чувства ответственности;

активизация творческих способностей;

умение творчески взаимодействовать с педагогом на занятиях.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ «Пластика здоровья»

№ п/п	Этап	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Хронометраж
1	Организационный момент	Приветствие Объявление темы Постановка целей и задач	Приветствие Подготовка аппарата	3
<i>Методические пояснения: Этот этап важен на занятии для осознанной работы учащихся данного возраста в рамках всех поставленных задач.</i>				
2	Повторение ранее изученного материала	Задаются вопросы, контроль ответов Разминка по кругу	Отвечают на предложенные вопросы по предыдущему занятию	5
<i>Методические пояснения: Разминка необходима для всех групп мышц, связок, чтобы избежать травм при сложных комбинациях на следующих этапах занятия.</i>				
3	Изучение нового материала	Показ педагога и контроль выполнения	Слушают, изучают, исполняют	25
<p><b>1. Экзерсис у станка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plie (комбинация в характере русского танца)</li> <li>- Battement tendu (комбинация в характере грузинского танца)</li> <li>- Battement tendu jete (комбинация в характере кавказского танца)</li> <li>- Rond de jambe par terre (комбинация в характере эстонского танца)</li> <li>- Каблукный battement (комбинация в характере татарского танца)</li> <li>- Battement fondus (комбинация в характере еврейского танца)</li> <li>- Подготовка к «верёвочке» с дробными выстукиваниями (комбинация в характере русского танца)</li> <li>- Флик-фляк (комбинация в характере аргентинского танца)</li> <li>- Патартье (в характере венгерского танца)</li> <li>- Battement developpes (комбинация в характере русского танца)</li> <li>- Grand battement jete с balansuar (комбинация в характере украинского танца)</li> </ul> <p><b>2. Учебные комбинации на середине зала</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дробные выстукивания (комбинация в характере русского танца)</li> <li>- Комбинация на хлопучки (в характере русского танца)</li> <li>- Дробные выстукивания (комбинация в характере русского танца)</li> <li>- Комбинация на хлопучки (в характере русского танца)</li> <li>- Комбинация на присядки (в характере русского танца)</li> <li>- «Верёвочка» ( женская комбинация в характере русского танца)</li> <li>- «Верёвочка» ( мужская комбинация в характере русского танца)</li> <li>- «Моталочка» (комбинация в характере русского танца)</li> </ul> <p><b>3. Вращения и трюки</b></p> <p><b>По диагонали</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шэнэ</li> <li>- Бег в повороте</li> <li>- «Блинчик»</li> </ul>				



<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Щучка»</li> <li>- «Тараканчик»</li> <li>- «Ползунок»</li> </ul> <p><b>На середине зала</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вращение по 6-ой позиции ног.</li> <li>- Обертас</li> <li>- Шэнэ</li> <li>- Вращение ноги подогнуты под себя.</li> <li>- «Промокашка»</li> <li>- «Разножка»</li> <li>- «Разножка» с присядкой</li> </ul>				
6	Закрепление и контроль знаний, выполнение проверочных упражнений	Дает рекомендации после исполнения танцевальных этюдов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Девичий лирический» (этюд в характере молдавского танца)</li> <li>- «Чардаш» (этюд в характере венгерского танца)</li> <li>- «Гуцульский» (этюд в характере гуцульского танца)</li> </ul>	5
<p><u>Методические пояснения:</u>  После выполнения указать учащимся, на что необходимо обратить внимание: работоспособность, эмоциональное исполнение комплекса упражнений у станка и этюда, синхронность исполнения и взаимодействия в коллективе.</p>				
7	Итоги занятия. Задание на дом	Подводит итог занятия, объявляет оценку		2
<p><u>Методические пояснения:</u>  С точки зрения культуры здоровьесбережения подвести итоги необходимо именно в рамках занятия. Недопустимо использование перемены для этих целей. Кроме того, следует учесть, что после физически активного занятия учащимся нужно время для восстановления дыхания, необходимо понизить температуру тела, особенно если сразу после данного занятия они уходят домой, а не на следующее занятие в этом же здании (на улице нельзя выпускать разгоряченных детей).</p>				

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия по народно-сценическому танцу, как и другие специальные хореографические дисциплины, призваны воспитать основы общей культуры подрастающего поколения – как эстетической, так и физической. В процессе занятий у детей формируются не только представления о хореографии, на занятиях прививаются элементы общечеловеческой культуры: корректное поведение, ответственность, трудолюбие, самоконтроль. Очень важны и такие новые качества, появляющиеся в результате занятий хореографией, как понятие о здоровом образе жизни, появляется постоянная потребность в физической активности, которая направлена в созидательное русло и всегда приводит к художественному результату – рождению нового сценического

номера. Все эти качества связаны с творчеством опосредованно. Они являются базой для дальнейшего развития творческой жизни детей.

Таким образом, учебный предмет «Народно-сценический танец» является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

Освоение программы по учебному предмету «Народно-сценический танец» способствует не только формированию общей культуры детей, их музыкального вкуса, навыков коллективного общения, но и существенному развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, на исправление физических недостатков, деформаций, таких, как: сколиоз, плоскостопие, слабый мышечный тонус и т.д.

Народно-сценический танец формировался путем долгого и тщательного отбора, отшлифовки многообразных выразительных движений и положений человеческого тела. Вобрав в себя достижения различных танцевальных культур, этот вид хореографического искусства развивает техническое танцевальное мастерство, учит ребенка чувствовать свое тело и выражать чувства с помощью движений, воспитывает артистизм.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ РЕСУРСОВ

1. [https://fuete.arts.mos.ru/upload/medialibrary/a9d/narodno\\_stsenicheskiy\\_tanets.pdf](https://fuete.arts.mos.ru/upload/medialibrary/a9d/narodno_stsenicheskiy_tanets.pdf)
2. <https://clck.ru/sFs9F>
3. <https://clck.ru/sFsBw>