

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКОМУ ТАНЦУ

Занятие по народно-сценическому танцу состоит из 4-х частей.

Поклон - приветствие

1. **Разминка** - начало разогрева - постепенный ввод мышц в работу Назначение - настрой на урок с полной физической отдачей и внимание, организует и дисциплинирует, учит

правильному пользованию дыханием (носом),

2. **Экзерсис у станка** - в системе преподавания народно-сценического танца упражнения у

станка преследуют следующие *цели*:

- ❖ Развивают весь организм учащегося, в частности его двигательный аппарат, к которому относятся как кости и их соединения, суставы, связки, так и мышцы.
- ❖ Упражнения содействуют развитию подвижности в суставах, укреплению и эластичности связок, развивают определенные группы мышц, особенно те, которые недостаточно заняты в упражнениях классического танца.
- ❖ Помимо того, на этих занятиях тренируется нервная система, которая играет ведущую роль в выполнении движений и регулирует всю деятельность двигательного аппарата.
- ❖ Повышают техническую сторону танца, вырабатывают силу и гибкость, мягкость и точность движений.
- ❖ Подготавливают учащихся к восприятию движений народных танцев на середине зала.
- ❖ Развивают выразительность, танцевальность, прививают ощущение характерных особенностей народного танца.
- ❖ Основное назначение: постановка корпуса, рук, ног, головы. Развитие силы мышц стопы и легкости ноги. Работа над грамотностью исполнения методики движений.
- ❖ Работа над развитием апломба, умение распределять вес тела, развитие координации.

В пользовании терминологии у станка применяются как французские названия, так и русские. Все упражнения имеют свое целевое назначение, т.е. способствуют развитию силы, амплитуды, быстроты, эластичности тех движений, выполнение которых связано с функцией определенного сустава.

Порядок упражнений у станка устанавливается по принципу чередования движений, тренирующих различные группы мышц. Ноги должны нести разнообразные нагрузки.

Упражнения выполняются с ПР. и ЛЕВ. Н. Название упражнений происходит как от французских терминов из классического танца, так и русские названия.

1. Plie – приседания (полуприседание и приседание),
2. Battement tendu – упражнения на развитие подвижности стопы,
3. Battement tendu jete - маленькие броски,

4. Rond de jamb par terre – круговые движения ногой по полу или по воздуху,
5. Каблучные упражнения.
6. Battement fondu - низкие и высокие развороты ноги.
7. Passé (retire) - подготовка к веревочке.
8. Flick - flak – упражнения с ненапряженной стопой
9. Дробные выстукивания
10. Pas tortille – зигзаги (змейка)
11. Adagio - раскрывание ноги на 90 градусов и выше
12. Grand battement jete - большие броски.

Все упражнения у станка вводятся постепенно в своей простейшей форме. После усвоения материала, можно усложнять и комбинировать упражнения. Рекомендуется строить комбинации у станка на 8 - 16 тактов в соответствии с проходным материалом. Это поможет усвоению технических особенностей танца, его выразительной манере исполнения.

3. Середина - некоторые движения, усвоенные у станка, переносятся на середину, где отрабатывается манера, методика, характер исполнения движений и еще большая танцевальность и выразительность. Исключения составляют медленные приседания, большие броски, круговые движения ногой, низкие и высокие развороты, которые являются главным образом тренировочными движениями и не встречаются в народных танцах. Основная задача: освоение движений без опоры, умение распределить вес тела. В эту же часть урока входит и **работа над этюдами**.

Трюковая часть - проучившие и отработка техники вращения, дробей, присядок, прыжковых упражнений.

Поклон - прощание.

Музыкальное сопровождение на занятиях должно быть органически связано с выполняемым упражнением, должно соответствовать движению по характеру, стилю и национальной окраске. Движение должно быть точно согласовано с ритмом музыки. Многие упражнения выполняются в стиле и характере определенного народного танца, например, русского, белорусского, украинского, молдавского. Характерные особенности той или иной национальности дают возможность исполнить упражнение выразительно и танцевально. Перед каждым упражнением должна быть соответствующая подготовка к нему. Для подготовки проигрываются два аккорда, еще лучше - два такта мелодии, под которую будет исполняться упражнение. Эти два такта помогают учащимся собраться, почувствовать характер и темп музыки, а, следовательно, и движения.