

## **План – конспект занятия в ансамбле крымскотатарского народного танца «МЕРДЖАН»**

**1-я группа, первый год обучения.**

**Дата проведения: 19.01.2021 года**

**ТЕМА:** «Изучение позиций ног (1-6 поз.)».

**ЦЕЛЬ :** Ознакомить с основными позициями ног в классическом и народном танце.

**ЗАДАЧИ:**

**1.Обучающие:**

-раскрывать через музыку и движение творческие способности обучающихся;  
-продолжать обучать технике исполнения движений, на середине зала в постановочной работе;

**2. Развивающие:**

-развивать музыкальность, воспринимать музыку и танец как единое целое;  
-развивать чувство ритма;  
-развивать выразительность исполнения.

**3.Воспитательные:**

-воспитывать чувство раскрепощённости владения телом;  
-воспитывать чувство любви к народному танцу;  
-воспитывать чувство коллективного творчества.

**ТИП ЗАНЯТИЯ:** комбинированный.

**ТЕХНОЛОГИЯ:** здоровьесберегающая (смена видов деятельности, игровая программа, создание психологически комфортной для работы детей обстановки).

**ФОРМЫ ЗАНЯТИЯ:** дистанционная

### **ЭТАПЫ ЗАНЯТИЯ**

**1.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.** Здравствуйте , ребята ! Сегодня мы познакомимся с основными позициями ног в танце.

**2.ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.**

**Задача:** подготовка и разогрев мышц для работы на занятии.

**Содержание этапа:** Вы все помните , какие упражнения для разогрева мы с вами выполняли на занятиях ? Давайте все повторим!

**Разминка**

Включается музыка, и учащиеся выполняют упражнения в кругу:

- простой выворотный шаг с прямыми коленями;
- легкий бег с сохранением дистанции;
- бег с “подбиванием хвостиков” - поднимают вытянутые пальцы ног до ягодиц;
- бег “лошадки” - поднимают высоко перед собой согнутые колени.
- - Восстанавливаем дыхание, поднимая руки вверх и набирая полные легкие воздуха, через нос. Медленно, опуская руки вниз, делаем выдох через рот. Второй раз делаем глубокий вдох через нос и глубокий выдох через нос. Третий раз делаем вдох через нос, задержали дыхание и медленно долго выдох. Подняли руки вверх, потянулись, и опустив руки вниз, расслабили тело.

**3.ОСНОВНОЙ:** В классическом танце содержится шесть позиций ног.

### **Первая позиция**

Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

Маленьким детям я говорю пятки вместе носочки врозь (чуть позже добавляю, что это первая позиция, чтобы у них откладывалось в голове) и они сразу понимают, что от них требуется.



### **Вторая позиция**

Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.

Малышам вторую позицию объясняю так: «Ноги на ширине плеч. Это вторая позиция». Особенно им нравится проверять на правильном ли расстоянии друг от друга стоят их стопы.



### **Третья позиция**

Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).

Малышам опять рассказываю о третьей позиции на их языке. Говорю, что левая ножка наполовинку спряталась за правую и выглядывает из-за нее.



### **Четвертая позиция**

Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног).

С детьми рассуждаем так: «Наши ножки заблудились и носочки далеко друг от друга и смотрят в разные стороны»



### **Пятая позиция**

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).

Здесь я продолжаю тему третьей позиции и говорю детям, что левая ножка выглядывала у нас в третьей позиции из-за правой, а в пятой совсем спряталась. Не хочет, чтобы ее видели.



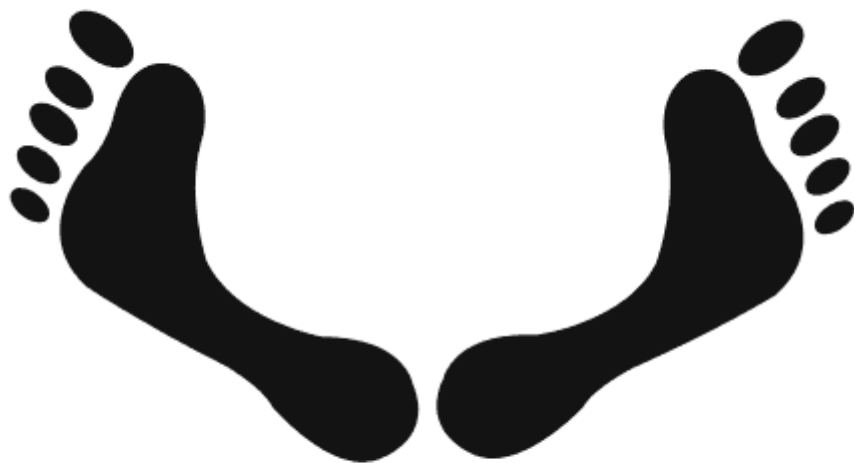
### **Шестая позиция**

Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты). Шестая позиция для детей самая простая. Особо ничего не придумываю. Просто говорю: «Ноги вместе!»



При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног, ровное положение стопы на полу; упор на большой палец недопустим. При изучении второй и четвертой позиций важно распределить, центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью плеч и бедер. Правильное построение позиции является залогом выворотности.

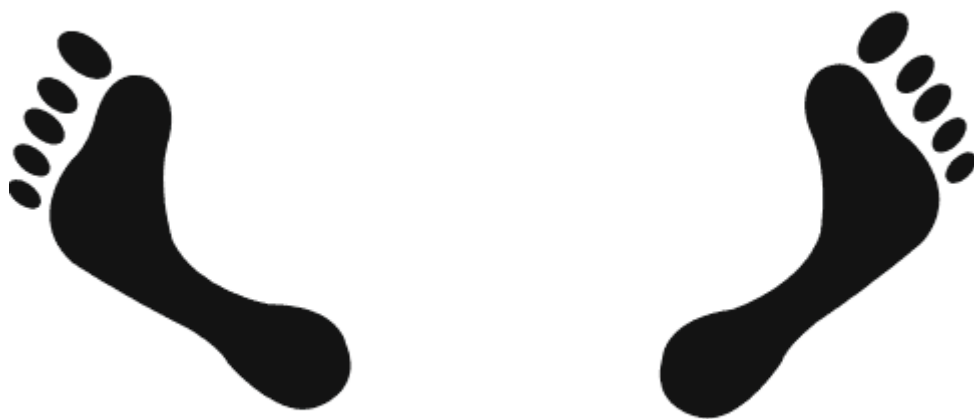
В народном танце позиции ног немного отличаются.



## 1 позиция

**1 позиция** — пятки сомкнуты, носки разведены в стороны.

---



## 2 позиция

**2 позиция** — одна нога отставлена в сторону на расстояние стопы от другой, пятки направлены одна к другой, носки равномерно разведены в стороны.



### **3 позиция**

**3 позиция** — пятка одной ноги поставлена спереди к середине стопы другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает и правая, и левая нога.



## 4 позиция

**4-я позиция** — одна нога впереди другой на расстоянии стопы, пятка одной ноги находится против носка другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

---



## 5 позиция

**5-я позиция** — пятка одной ноги плотно приставлена к носку другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой **6-я позиция** — обе стопы расположены рядом, параллельно одна другой и сомкнуты. Носок соприкасается с носком, пятка с пяткой, носки направлены вперед. 6-й позиции в учебниках 19-го века не было, она появилась

позднее.



**6 позиция**

позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

**4.Итоговый:**Наше занятие подошло к концу. Запомните все позиции ног и сравните классические позиции ног с позициями в народном танце. Всем спасибо !