

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств № 1 им. Ф. Липса»
Еманжелинского муниципального района

Открытый урок
«ТАНЕЦ ПОЛЬКА»

Подготовила: Маркова
Инна Евгеньевна,
преподаватель отделения
хореографического искусства

2017г.

Учебная дисциплина: Историко-бытовой и бальный танец (дополнительная общеразвивающая программа «Хореографическое искусство»)

Обучающиеся: 4 класс отделения хореографического искусства

Тема урока: «Танец ПОЛЬКА»

Вид урока: практическое занятие

Форма урока: групповая, обобщающее занятие (закрепление знаний, умений и навыков)

Цель:

Показать изучение танца польки в развитии от «простого к сложному».

Задачи:

Обучающие:

- научить контролировать правильное исполнение движений танца польки;

Развивающие:

- развивать ритмический слух, танцевальность, координацию движений, работоспособность;

- вырабатывать лёгкость и выразительность исполнения движений;

Воспитывающие:

- воспитывать вежливое взаимоотношение в танце, трудолюбие;

Этапы занятия:

1. Теоретическая часть
2. Практическая часть
3. Заключительная часть

Ход урока:

1. Теоретическая часть.

Польку, поистине, можно назвать интернациональным танцем. Эту жизнерадостную и озорную пляску танцуют по всей Европе. И каждая народность, овладев азами этого танца, внесла в него свои национальные черты и колорит. Этот веселый и зажигательный танец до сих пор в моде. Прошло много времени, появилось великое множество направлений в танцевальной моде, а вот полька всегда остается «на плову». И, несмотря на то, что к польке относятся как к народному танцу, она покоряет людские сердца своим ритмом, стоим темпераментом и энергией, а самое главное – своим положительным зарядом.

Родиной польки можно по праву считать Чехию. Если перевести с чешского языка – то полька – это половина. Это означает, что шаги польки основываются на том, что вес быстро переносится с одной ноги на другую. И уже в 1840 году на одном из театральных представлений был показан этот танец. Полька имела огромный успех. Ее стали учить во всех танцевальных школах. Этот танец был признан самым успешным, который могли танцевать даже те, кто не имел способностей. Считалось, что ритмы польки настолько

зажигательны, что способны пробудить желание танцевать даже у тех, кто совсем ничего не понимает в танцах.

Темпераментный танец оценили и композиторы-классики: Бедрих Сметана, Антонин Дворжак, Иоганн Штраус-отец и Иоганн Штраус-сын и другие. Полька быстро вошла в моду в Чехии, затем во Франции, а затем и по всей Европе. В Россию в 1845 году из Парижа танец привез знаменитый балетмейстер петербургской императорской труппы Николай Осипович Гольц. Сначала танец появился на сцене, а затем и в салонах аристократов. Вскоре ни один великосветский прием не обходился без польки. Томные дамы из высшего света наконец-то смогли проявить свой темперамент в веселом и озорном танце.

Полька успешно дожила до нашего времени. Появились студии, которые стали заниматься именно этим танцем. В 1974 году к любителям польки присоединился и СССР.

Полька – это парный танец. Музыкальный размер 2/4, темп – быстрый. Для того, чтобы танцевать польку, достаточно выучить несколько основных движений, но быстрый темп требует виртуозного их исполнения. Основной шаг польки носит одноименное название, он состоит из полушагов, соединенных приставкой и выполненных в кружении пары по кругу по линии танца или против линии танца. Чтобы придать танцевальным па большей эффектности, дама может совершить поворот под рукою кавалера. Галоп по кругу, притопы, ковырялочки и другие па приукрасят танец. Полька – это и концертный и социальный танец. Балетмейстеры ставят польку для демонстрации на сцене. А на вечеринках, корпоративах и балах полька танцуется с любым партнером под подходящую музыку.

Польку можно танцевать с любым уровнем подготовки. Это один из самых первых танцев, которые дети изучают еще в детском саду. Начинающий танцор может ограничиться одним-двумя движениями, а настоящий виртуоз может продемонстрировать все грани своего мастерства. Так как основное движение польки – кружение пары по кругу, танцоры должны обладать хорошим вестибулярным аппаратом и выносливостью.

В детской школе искусств тема «Полька» входит в дополнительную общеразвивающую программу «Историко-бытовой и бальный танец», и изучается 2 года.

2. Практическая часть

Поклон.

Работа в диагонали:

- подскоки;
- подскоки с прыжком на счёт «4» поджатыми ногами;
- боковой галоп;
- боковой галоп в повороте;

- шаг польки вперёд (сначала дети проучивают прямой галоп с правой и левой ноги, далее чередуют по четыре галопа с каждой ноги, затем – по два галопа, плавно переходят на выполнение шага польки, считая «1и2, 1и2»);
- шаг польки с подскоками в повороте (два шага польки «1и2,1и2» и четыре подскока «1,2,3,4»);
- шаг польки назад (проучивание такое же, как шаг польки вперёд);
- шаг польки в паре друг против друга (первый стоит спиной по линии танца и выполняет шаг польки спиной, второй стоит лицом по линии танца и выполняет шаг польки лицом);

Работа на середине зала (дети стоят по линиям):

- боковой галоп в повороте по квадрату вправо, влево (дети выполняют по 2 боковых галопа по квадрату «1и2,1и2,1и2,1и2»);
- боковой галоп в повороте по квадрату вправо, влево в парах (дети выполняют в парах по 2 боковых галопа по квадрату «1и2,1и2,1и2,1и2»);
- боковой галоп в парах в повороте, двигаясь по кругу;
- боковой галоп в парах в повороте, двигаясь по кругу с подскоками на месте (один поворот по кругу «1и2,1и2», четыре подскока на месте «1,2,3,4»);
- шаг польки в паре друг против друга по кругу (первый стоит спиной по линии танца и выполняет шаг польки спиной, второй стоит лицом по линии танца и выполняет шаг польки лицом);

На первом году изучения танца польки, преподаватель проучивает с детьми 2-3 танцевальных композиций на простых движениях польки (танцевальные шаги, подскоки, боковой галоп, хлопki в паре и т.д.).

На втором году изучения танца польки, преподаватель учит с детьми 1-2 танцевальных композиций, добавляя более сложные движения польки и их комбинации. Чтобы дети не так уставали (этот танец требует от детей физической силы и выносливости), преподаватель делит учащихся на две группы, которые поочередно выполняют танцевальные комбинации танца польки – получается перепляс. Вот примерные комбинации:

Танцевальные комбинации:

1. И.П. – третья позиция ног правая нога впереди, руки на талии;
 «1,2,3,4» - четыре прыжка на ЛН, ПН выполняет движение «носок-пятка, носок-пятка»;
 «1,2,3,4» - три боковых галопа вправо, на «4» - прыжок;
 «1,2,3,4» - четыре прыжка на ПН, ЛН выполняет движение «носок-пятка, носок-пятка»;
 «1,2,3,4» - три боковых галопа влево, на «4» - прыжок;

«1,2» - два прыжка на ЛН, ПН вытянута вперёд;
«3,4» - два прыжка на ПН, ЛН вытянута вперёд;
«1,2» - «ножницы» вперёд на каждый счёт ПН, ЛН;
«3» - собрать ноги в VI позицию ног (в плие);
«4» - прыжок с поджатыми ногами;
«1,2» - два галопа вправо;
«3» - собрать ноги в VI позицию ног;
«4» - прыжок с поджатыми ногами в повороте вправо на 180° (спиной к зрителю);
«1,2» - два галопа вправо;
«3» - собрать ноги в VI позицию ног;
«4» - прыжок с поджатыми ногами в повороте вправо на 180° (лицом к зрителю);

2. И.П. – третья позиция ног правая нога впереди, руки на талии;
«1» - прыжок вправо на ПН (вес тела на ПН), ЛН натягивается влево, корпус слегка наклоняется влево, голова повёрнута влево;
«2» - в прыжке собрать ноги в VI позицию ног (ЛН подтягивается к ПН);
«3,4» - повторить «1,2»
«1,2,3,4» - четыре подскока влево с ЛН в повороте в исходную точку;
«1» - прыжок влево на ЛН (вес тела на ЛН), ПН натягивается вправо, корпус слегка наклоняется вправо, голова повёрнута вправо;
«2» - в прыжке собрать ноги в VI позицию ног (ПН подтягивается к ЛН);
«3,4» - повторить «1,2»
«1,2,3,4» - четыре подскока вправо с ПН в повороте в исходную точку;
3. И.П. – третья позиция ног правая нога впереди, руки на талии;
«1» - прыжок назад в диагональ вправо на ПН (вес тела на ПН), ЛН натягивается влево, корпус слегка наклоняется влево, голова повёрнута к ноге;
«2» - в прыжке собрать ноги в VI позицию ног (ЛН подтягивается к ПН);
«3,4» - повторить «1,2» назад в диагональ влево с ЛН;
«1,2,3,4» - четыре подскока вперёд в исходную точку;
«1» - прыжок назад в диагональ вправо на ПН (вес тела на ПН), ЛН натягивается влево, корпус слегка наклоняется влево, голова повёрнута к ноге;
«2» - в прыжке собрать ноги в VI позицию ног (ЛН подтягивается к ПН);
«3,4» - повторить «1,2» назад в диагональ влево с ЛН;
«1,2,3,4» - четыре подскока вперёд в исходную точку;

Три танцевальные комбинации могут целиком использоваться в полноценном сценическом танце «Полька».

3. Заключительная часть

Изучение танца польки в детской школе искусств занимает важное место в развитии детей: развитие музыкальности и ритма на занятиях, развитие индивидуальных качеств ребенка, формирование творческих способностей и танцевальной выразительности.

Популярность танца не подвергается сомнению, а основные движения польки используются во многих бальных и народных танцах. Также полька часто включается в репертуары детских бальных и хореографических коллективов.

Интернет-ресурсы

1. http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya_tantsa_polka-2459
2. <http://pandia.ru/text/78/357/304.php>
3. <http://xreferat.com/71/4771-1-razvitie-dvigatel-noiy-motoriki-deteiy-6-7-let-sredstvami-tanca.html>
<http://xreferat.com/71/4771-1-razvitie-dvigatel-noiy-motoriki-deteiy-6-7-let-sredstvami-tanca.html>
4. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/443132>
5. <http://slovariki.org/muzykalnaa-enciklopedia/5691>