# План-конспект занятия по современному танцу для детей среднего школьного возраста.

**Тема.** «Приобретение навыков выполнения танцевальных движений по современному танцу в стиле джаз-модерн»

**Цель:** овладение навыками выполнения движений современного танца в стиле джаз-модерн.

**Задачи**:

- Образовательные: научить правильному исполнению движений в стиле джаз-модерн, знакомство обучающихся с историей возникновения и развития современного танца и стиля джаз-модерн. Разучить фрагмент танца в стиле джаз-модерн.

**- Развивающие**: развивать гибкость и подвижность суставов и связок. Улучшить способность к восприятию музыки и двигательному ее выражению.

- **Воспитательные:** Продолжать воспитывать у учащихся такие качества личности как, терпеливость, выносливость, умение работать в коллективе, быть требовательным к себе и к сверстникам.

**Место:** проведения занятия: класс хореографии

**Набор оборудования:** зеркала, музыкальный центр, mp3 флэшка

## Разминка.

Наклоны головы вперед- назад. 2. Повороты головы направо, налево. 3. Круговые движения головой вправо и влево. 4. Поднимание и опускание плеч. Выполнять с максимальной амплитудой. 5. Выведение одного плеча вперед, другого вверх. 6. 1) - поднять плечи вверх; 2) - «сбросить» плечи вперед (расслабленно опустить, спина слегка округлена); 3) - выпрямляясь, поднять плечи вверх; 4) - «отбросить» назад (опустить плечи вниз). 7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на голове. Движения грудной клеткой вправо-влево. (Голова неподвижна). 8. И.п. - то же, но в полуприседе на двух ногах, руки в стороны. – 9. И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь, руки на бедрах. Движение гр. клетки вперед, назад, с одновременным сведением и разведением локтей. – 10. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Движение таза вправо- влево, гр. клетка фиксирована. 11. И.п. - то же, что в

упр. 11, но руки вперед. Движение таза вперед, назад. 12. И.п.- то же. «Рисовать» тазом «восьмерки». 13. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверх, «ладонь на ладонь». Сгибая ПН, наклон вперед, руки опустить между ног; перенося тяжесть тела на обе ноги и сохраняя полуприсед, пружинящий наклон вперед; перенося тяжесть тела на ЛН, пружинящий наклон вперед, принять и.п. 14. И.п. - упор стоя. Поочередное сгибание и разгибание ног. – 8-16 раз каждой ногой. Упр. 15. И.п. - упор стоя ноги врозь. Подъем на полупальцы ПН, таз вправо, то же ЛН, таз влево. 17. И.п. - то же, но подъем на полупальцы обеих ног одновременно. Организационно-методические указания: при выполнении упражнений следить за осанкой.

**Основная часть**

1. Swing-step-base (свинг-степ-бэйс). 2. Battement tendu jete (батман тандю жете). 3. Rond de jambe par terre (круг ногой по полу). 4. Battement fondu (батман фондю). «Крестом» по 3 фондю в каждую сторону. 5. Plie (плие). Все 4 плие с полуповоротом (медленно и быстро). 6. Grand battement (большой батман). Комбинация простых батманов с полуповоротами. Обратить внимание на опорную ногу.

2. Разучивание Сязок в стиле джаз-модерн. Комбинация 1. И.п.- полуприсед в стойке ноги вместе, спина округлена, руки согнуты, ладони на уровне талии. Такт 1: 1 - не сгибая ног, прогнуться в пояснице, ПР согнутую в сторону (предплечье вверх); 2 – вернуться в и.п.; 3-4 то же, с другой руки. Такт 2: 5 – шаг ПН в сторону в стойку ноги врозь, ПН слегка согнута, согнутую ПР в сторону (предплечье вверх), ЛР согнута, ладонь на уровне талии, таз отведен влево; 6 - приставить ЛН, и.п.; 7-8 повторить 5-6. Такт 3-4 то же, что такты 1-2, но с другой руки, с продвижением влево. Такт 5: 1 – сохраняя полуприсед в стойке ноги вместе, колени вправо, согнутые руки вправо (на уровне талии); 2 – перевести колени и руки влево; 3-4 повторить 1-2. Такт 6: 5 – сохраняя полуприсед, шаг ПН в сторону, стойка ноги врозь, колени вправо, согнутые руки вправо (ПР на уровне головы, ЛР – на уровне талии); 6 – перевести колени и руки влево; 7-8 повторить 5-6. Такт 7: И – прыжком поворот кругом в стойку; 1-4 повторить такт 6. Такт 8: И – прыжком поворот кругом в стойку ноги врозь; 5 – руки в стороны, предплечья вверх» 6 - полуприсед на двух ногах, спину округлить, голову наклонить вперед, предплечья опустить вниз; 7 – прогнуться в пояснице, ладони на бедрах, голова прямо; 8- и.п. (Повторить комбинацию 4 раза).

   Комбинация 2. И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх . Такт 1: 1-1 таз вправо, щелчок пальцами ПР; 2 - таз влево, щелчок пальцами ЛР; и - соединить руки

над головой; 3 - наклон вперед, руки опустить между ног; 4 - вернуться в и.п. Такт 2: то же, такт 1, но 4 - упор стоя. Такт 3: 1 - мах ПР назад, поворот туловища направо; 2 - упор стоя; 3-4 то же другой рукой. Такт 4: 5 - выпад вправо с наклоном вперед, ЛР согнута, ладонью опирается о колено ПН, ПР назад; 6 - пружинящий наклон вперед с рывком ПР назад; 7-8 то же в др. сторону. (Повторить комбинацию 4 раза).

Комбинация 3. И.п.- ноги врозь, стопы параллельно. Такт 1: 1- скачок на ЛН, согнутую ПН в сторону, руки в стороны-вверх, ладонями вперед, пальцы в стороны; 2- скачок на две ноги, согнутые руки в стороны; 3-4 то же с другой ноги. Такт 2: повторить такт 1. Такт 3: 1 – с поворотом налево скачок на ЛН, ПН согнутую назад, руки влево; 2 – скачок на ПН, согнутую ЛН назад, руки вправо; 3-4 продолжая поворот, повторить дв. счета 1-2. Такт 4: повторить такт 3. Такты 5-8: то же, но с другой ноги, поворот направо. (Повторить комбинацию 4 раза). Соединить последовательно комбинации 1,2,3. В ходе разучивания фрагмента танца в стиле джаз-модерн используется музыка в исполнении Майкла Джексона.

## Партерная гимнастика

Растягивание.

Упр.1. Сесть на колени, лечь спиной на пол, поддерживая корпус руками, и затем вытянуть их. Вернуться обратно.

Упр. 2. Сесть, вытянуть ноги вперед, согнуться в «щучку», сесть в первую позу.

Упр. 3. Встать на колени и, прогибаясь назад, взять руками подъемы. Сильно прогнуться, слегка сгибая локти и подавая подтянутый живот вперед. Вернуться на колени и поставить руки на пол.

Упр. 4. Опираясь на руки, развести ноги в поперечный шпагат, сменить на продольный, снова на поперечный, на продольный в другую сторону, снова на поперечный и, опираясь на руки, «собрать» вытянутые ноги. Толчком ног и пружинной амортизацией в спине подвести ноги к рукам (плие) и встать приемом подъема из плие.

Упр. 5. В самой широкой второй позиции попытаться достать коленом (насколько возможно) до пола, не сгибая другой ноги (предельный контроль – «мениск») и возвратиться в позицию.

Упр. 6. Лечь на спину и на согнутые ноги (на вытянутые голеностопы). Подниматься и опускаться, одновременно отрывая от пола лопатки и колени.

Упр. 7. («Собака мордой вверх»). Лечь на живот, опираясь на полупальцы и ладони. На вдох – поднять корпус туловища вверх, прогнув спину в

поясничном отделе позвоночника, удержать позу – 8 счетов, на выдохе вернуться в исходное положение.

## Заключительная часть

Дыхание и расслабление. И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, полное расслабление тела. На 4 счета медленный вдох через нос, включаю в дыхательный акт диафрагму. На 4 счета выдох. Глаза можно закрыть. (повторить – 8 раз). Затем увеличить количество счетов на вдох и выдох до 6. Следить чтобы дыхание было ровным и спокойным без задержки.