Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Дзержинский дворец детского и юношеского творчества (МАУ ДО ДДДЮТ)

Сайт дворца: <https://dddut.edusite.ru/sveden/common.html>

**План-конспект занятия по современному танцу.**

**Составитель:**

Молвинских Александра Андреевна,

педагог дополнительного образования

**Адрес:**

622051, Российская Федерация, Уральский федеральный округ, Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Коминтерна, дом 41

г. Нижний Тагил

2022г.

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

**Тема.** «Приобретение навыков выполнения разминки и танцевальных движений по современному танцу в стиле «contemporary».

**Цель:** овладение навыками выполнения разминки и движений современного танца в стиле contemporary.

**Задачи**:

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

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

- **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, хореографический станок, музыкальный центр, mp3 флэшка.

**Ход занятия**

Организационный этап (2 мин).

**Педагог:** Приглашает обучающихся в зал, дети встают на свои места. Занятие начинаем с поклона (приветствие).

Педагог сообщает тему, цель и задачи занятия. *- Сегодня на занятии мы познакомимся с таким танцевальным стилем как contemporary. Проработаем  базовые движения и  особенности стиля танца.*

Подготовительная часть (25мин).

**1) Разминка.**

1. Прыжки на скакалке -3минуты;
2. Упр. Полотенце на релеве по кругу;
3. Упр. Складочка со скакалкой;
4. Выпады ног по кругу, руки держим в стороны;
5. Колесо по диагонали;
6. Релеве (4вида) по 15 раз у станка;
7. Перегиб спины у станка;
8. Упр. Волна по 5 раз (вперед и назад) у станка;
9. Перегиб спины до уровня станка по 5 раз на каждую руку.
10. Выкруты рук на мостике.
11. Мостик + ходьба;
12. Выпады на все три шпагата (левый, правый, поперечный);
13. Шпагаты с пола (каждый по 3 минуты);
14. Шпагаты с поверхности (каждый по 3 минуты);
15. Пресс (верхний и нижний) по 30раз;
16. Поднимание спины на полу (15 раз по 3 подхода);
17. Боковое поднимание корпуса на полу (15 раз по 2 подхода);
18. **Grand** **Battement** - высокие махи ног по диагонали (вперед, назад, в сторону);
19. Прыжки на толчок;
20. Отработка основных поворотов (пассе и аттитюд).

**2) Танцевальная импровизация (18мин).**

Импровизация (от лат.improvisus - неожиданный, внезапный) - особый вид хореографического творчества, при котором сочинение происходит непосредственно в процессе исполнения. Импровизация заложена в природу танцевального искусства, собственно танец изначально рождался из импровизации.

- Импровизация в технике «свободная пластика» 8минут;

**-**  Создание импровизационной композиции – 10  мин;

**3) Основная часть (35 мин).**

Разучивание Связок в стиле contemporary (постановка конкурсного номера).

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 бедром ПР; 2 - таз влево, щелчок коленом 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 под музыку.

**4) Заключительная часть (10мин).**

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.

**Педагог:** Приглашает обучающихся встать на свои места.

Занятие заканчивается поклоном (прощание).

**Список использованной литературы**

1. Кюль Т.: Энциклопедия танцев от А до Я. - М.: Мой мир, 2008;

2) Лисицкая Т.С.: Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984;

3) С.С. Полятков «Основы современного танца»;

4) [Юлия Андреева «Танцетерапия»](http://xn--80ajkflegdilbr.xn--p1ai/wp-content/uploads/2015/10/tancterapy1.rar);

5) [В.И. Уральская «Рождение танца»](http://xn--80ajkflegdilbr.xn--p1ai/wp-content/uploads/2015/10/%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B0.rar);

6) [Джозеф С. Хавилер «Тело танцора»](http://xn--80ajkflegdilbr.xn--p1ai/wp-content/uploads/2015/10/%D0%A2%D0%B5%D0%BB%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D1%80%D0%B0.rar);