Курпита Полина Владимировна

Преподаватель отделения хореографии

МБУ ДО ДШИ п.Серебряный Бор,

Республика САХА (Якутия)

**План – конспекта урока**

**Тема урока:** «Современный танец. Развивающие упражнения для спины. Разучивание движения «Флэт-бэк».

**Предмет:** Современный танец

4 класс хореографического отделения (1-ый год обучения современному танцу).

Задание рассчитано на один урок (45 минут)

**Используемая образовательная система (методика, технология):**

1. технология индивидуализации обучения;
2. диагностико – результативная;
3. ценностно-ориентированная;
4. педагогическая техника.

**Методические материалы:**

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с. В

**Технические средства в обучении:**

- компьютер;

- интернет.

**Перечень используемых на уроке аудио записей**

- музыка для современных танцев.

**Оборудование урока**

- план – конспект урока;

- танцевальный зал, оборудованный зеркалами;

 - магнитофон, диски/USB накопитель;

**Для учащегося:**

- обувь и одежда для танцев

**Цели урока**

*Обучающие:*- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;
- развитие осмысленного исполнения движений;
- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

*Развивающие:*- развитие координации движений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие выносливости и постановки дыхания;

*Воспитательные*:- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;
- формирование чувства ответственности;
- активизация творческих способностей;
- умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

**Задачи:**

Разучить развивающее упражнение для спины – движение «флэт-бэк» вперед и в сторону, содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движение с музыкой.

**Методы и приемы реализации поставленных задач:**

- наглядный (практический показ);
- словесный (объяснение, беседа);

**Ход урока:**

* Организационный момент - (3мин)
* Подготовительная часть урока: разогрев - (3-4мин)
* Основная часть урока: повторение пройденного урока - (10 мин). Изучение новой темы (20 мин). Закрепление новой темы - (5 мин).
* Заключительная часть урок - (3 мин). Задания на дом. Выставление оценок. Поклон.

**Ход урока.
1. Организационный момент:**

1.1. *Цель учащихся данного этапа урока*:

- учащиеся должны быть готовыми к уроку, знать этапы урока, которые должны пройти на уроке, позитивный настрой преподавателя и учащихся.

1.2. *Методы организации работы учащихся*:

- вход в танцевальный зал;

- построение учащихся;

- представление группы;

4 класс (первый год обучения).

Класс преподавателя: Курпита П.В.

-поклон учащихся к преподавателю и гостям ;

-ознакомление с целью и задачами урока.

**2. Подготовительная часть урока:**

*Разминка.*

 - упражнения для разминки шейного отдела,

 - упражнения для развития плечевого пояса и грудной клетки,

 - упражнение для тонуса мышц рук,

 - упражнение для силы стоп,

 - упражнение для развития  силы ног (прыжки, приседание).

**3. Основная часть урока:**

 Повторение и отработка пройденного материала.

*Цель учащихся данного этапа урока:*

- правильное выполнение основных движений и фигур изучаемых танцев;

- грамотно и выразительно исполнять движения;

- понять значимость изучаемого материала;

- оценить степень своей готовности к работе;

- преодолевать трудности, показать хороший уровень знания пройденного учебного материала.

*Цели и задачи преподавателя:*

- выяснить степень усвоения учащихся пройденного материала;

-возможные затруднения учащихся и помочь им устранить обнаруженные недочеты;

-подготовить учащихся к усвоению новых знаний.

 Методы, способствующие решению поставленных целей и задач, и действия преподавателя в случае, если обнаружилось, что части учащихся не удалось достичь поставленных целей:

 -использования репродуктивного метода.

-корректировочный метод.

 Методы мотивирования учебной активности учащихся в данном этапе урока:

-использование игровой технологии. Перед изучением новой темы, чтобы повысить внимание и учебную активность учащихся применять игровую технологию.

Повторение пройденного материала:

- Подготовительные движения, позиции ног и рук;

- Техника упражнений «контракция» и «релиз»;

- Упражнение «плие»: деми-плие (полуприседание), гранд-плие (глубокое приседание);

**Изучение нового учебного материала.**

**Тема урока: Изучение движения «Флэт-бэк» на прямых и согнутых ногах вперед и в сторону.**

*Цель данного этапа урока, которая должна быть достигнута учащимися*:

 - освоение новой темы.

*Цели и задачи преподавателя:*

 - организовать деятельность учащихся;

 - передать с достаточной полнотой и точностью новую тему;

*Словесное объяснение и наглядный показ педагога новой темы:*

 Если техника изоляции заимствована из джазового танца, то движение тела целиком, без изоляции отдельных центров - своеобразие танца-модерн. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому главная задача - развить подвижность во всех его отделах.
Одним из развивающих упражнений является «Флэт-бэк» (в переводе «плоская спина»), или «тэйбл топ» («поверхность стола»). «Флэт-бэк» – это наклон, в котором спина, голова и руки составляют одну прямую линию. При наклонах в сторону очень важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке. При наклоне назад невозможно достичь угла наклона 90° (как это происходит при наклоне вперед и в сторону), но необходимо стремиться наклониться как можно ниже, сохраняя прямое положение спины. При сгибании коленей и максимальном наклоне торса назад возможно, что плечи исполнителя практически касаются пола. Но даже при этом наклоне нельзя прогибаться. При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90°.

*Схема движения «флэт-бэк» вперед на прямых ногах:*

*И.П.* – ноги во 2-ой параллельной позиции, руки вдоль тела, спина прямая, голова смотрит вперед.

*И раз – и два* – руки поднимаются вдоль тела в 3-ю джазовую позицию.

*И три – и четыре* – корпус тела наклоняется вперед параллельно полу («тэйбл топ»), ноги прямые.
*И пять – и шесть* – сохраняем положение «флэт-бэк», руки открываются во 2-ую джазовую позицию.
*И семь – и восемь* – возвращаемся в И.П.

*Схема движения «флэт-бэк» вперед на согнутых ногах:*

*И.П.* – ноги во 2-ой параллельной позиции, руки вдоль тела, спина прямая, голова смотрит вперед.

*И раз – и два* – руки поднимаются вдоль тела в 3-ю джазовую позицию.

*И три – и четыре* – корпус тела наклоняется вперед параллельно полу, ноги сгибаются.
*И пять – и шесть* – сохраняем положение «флэт-бэк», руки открываются во 2-ую джазовую позицию, ноги согнуты.
*И семь – и восемь* – возвращаемся в И.П.

*Схема движения «флэт-бэк» в сторону на прямых ногах:*

*И.П.* – ноги во 2-ой аут (выворотной) позиции, руки вдоль тела, спина прямая, голова смотрит вперед.

*И раз – и два* – руки поднимаются вдоль тела в 2-ю джазовую позицию.

*И три – и четыре* – корпус тела наклоняется вправо параллельно полу, ноги прямые, левая рука – сверху , правая – снизу.
*И пять – и шесть* – сохраняем положение «флэт-бэк» вправо.

*И семь – и восемь* – возвращаемся в И.П.

То же самое делаем в левую сторону.

*Основные ошибки при исполнении:*

* запрокидывание головы, поэтому необходимо следить, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником;
* непроизвольное округление спины, что особенно заметно у начинающих исполнителей, поэтому при наклоне вперед необходимо сначала немного выдвинуть грудь вперед и лишь затем наклониться вниз, а при наклоне в сторону не должно быть изгиба в грудной клетке, линия наклона на уровне талии;
* отведение бедер в противоположную от наклона сторону, бедра должны быть расположены точно над стопами.

Методы мотивирования учебной активности учащихся в ходе освоения нового учебного материала: педагог проводит мини конкурс с исполнением базовых шагов (па) и фигуры танца. Кто более правильно грамотно исполняют фигур, то получают хорошую оценку и поощрения.

**4. Закрепление учебного материала.**

Закрепление новой темы.

*Цель данного этапа урока, которая должна, достигнута учащимися*:

- правильно исполнять проученную новую тему;

*Цели преподавателя:*

- установить усвоили или нет учащиеся новую тему;

- устранить обнаруженные ошибки.

 Критерии позволяющие определить степень усвоения учащимися нового материала:

5 («отлично»)

технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

4 («хорошо»)

отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);

3 («удовлетворительно»)

исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;

2 («неудовлетворительно»)

комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;

«зачет» (без отметки)

отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

**5. Заключительная часть урока:**

***Задания на дом:***

 - выучить движение «флэт-бэк» в сторону, вперед на прямых и согнутых ногах;

 - закрепить порядок и правила выполнения движений;

 - отработать технику, обратить внимание на ошибки.

*Цель данного этапа урока, которая хочет достичь преподаватель:*

 - Закрепление знаний, исполнительских умений и навыков.

 - успешное выполнение домашнего задания;

 - активизировать и стимулировать интерес учащихся к выполнению домашнего задания.

 **Выставление оценок учащихся.**

**Завершение урока: - поклон к педагогу.**