Курпита Полина Владимировна

Хореограф

ГАПОУ РС(Я) «ЮЯТК»

Г.Нерюнгри Республика САХА (Якутия)

**План – конспекта урока**

**Тема урока:** ***«Современный танец 1-ый год обучения».***

**Предмет:** Современный танец

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

Задание рассчитано на один урок (45 минут)

**Тип урока:** Урок **з**акрепления знаний, выработки навыков и умений

**Форма урока:** групповое занятие

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

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

**Технические средства в обучении:**

- компьютер;

- интернет.

**Перечень используемых на уроке музыкальных произведений:**

- Люблю его – Тина Кароль

- Атласная кукла

- Unforgettable – French Montana

- There is something special – Pharell Williams

- Shape of you – Ed Sheeran

- Tweace – Thomas Gold

- Traccia 3

- Вальс из к/ф Амели

**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

**Оборудование урока**

- план – конспект урока;

- танцевальный зал, оборудованный зеркалами;

- магнитофон, USB накопитель;

**Для учащегося:**

- обувь и одежда для танцев

**Цель урока:**

-заложить основы современного танца: освоение и отработка техники исполнения упражнений Roll down, Roll up, Flat back

**Задачи:**

***Обучающие:***

***-*** закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;

- отработать технику элементов и их вариаций: Roll down, Roll up, Flat back

- знание терминологии современного танца.

***Развивающие:***

- развитие физических данных;

- развитие координации движений, полиритмии и полицентрии;

- развитие выносливости и постановки дыхания.

***Воспитательные:***

- воспитание эстетики движения;

- воспитание музыкального вкуса.

- формирование и развитие танцевального аппарата средствами современного танца.

**Методы и приемы реализации поставленных задач:**

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

**Ход урока:**

* Организационный момент - (3мин)
* Подготовительная часть урока: хаотичный разогрев, разминка - (5мин)
* Основная часть урока: повторение (устное проговаривание) пройденного материала - (5 мин). Закрепление знаний - (27 мин).
* Заключительная часть урока - (5 мин). Задания на дом. Выставление оценок. Поклон. Анализ результатов урока.

**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).

Преподаватель: Курпита П.В.

-поклон учащихся к преподавателю и гостям;

-ознакомление с целью и задачами урока.

**2. Подготовительная часть урока:**

*Цель учащихся данного этапа урока:*

- подготовить учащихся к выполнению основных танцевальных элементов;

- разогрев всех групп мышц.

*Хаотичный разогрев.*

Ученики начинают хаотично ходить по всей площадке зала, сначала передом, потом задом. Обязательное условие: не сталкиваться. Постепенно убыстряется шаг до максимальной скорости и вдруг, по команде педагога, обучающиеся останавливаются и делают позы на разных уровнях (пол, середина, обычный, прыжок). Ученики фиксируют позу, пока педагог считает до 5-ти.

Далее возобновляется хаотичное движение шагом, убыстряя скорость. Вторично по команде педагога, обучающиеся останавливаются и делают новые позы. Ученики фиксируют позу, пока педагог считает до 10-ти.

Далее возобновляется хаотичное движение шагом, которое постепенно переходит в бег передом. Бег передом по команде педагога меняется на бег задом. По команде педагога, обучающиеся резко останавливаются на любом месте и садятся на ягодицы. Начинается вращение на полу в любую сторону, педагог считает до 10-ти. Далее ученики резко встают на одну любую ногу, вторая нога оторвана от пола в любом положении. Руки открыты в стороны. Сразу закрывают глаза и пытаются устоять как можно дольше в этом положении.

Ученики заканчивают разогрев и переходят на свои места.

*Разминка на середине зала.*

- упражнения для разминки шейного отдела (наклоны, повороты, круги, полукруги, Zundari);

- упражнения для развития плечевого пояса (круги, махи) и грудной клетки (Contraction, Release);

- упражнения на тазобедренный отдел – пелвис (крест, круг);

- 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.

**3.1 ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА**

**Освоение и отработка техники исполнения упражнений Roll down, Roll up, Flat back**

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

- закрепление пройденного материала.

*Цели и задачи преподавателя:*

- организовать деятельность учащихся;

- отработать с достаточной полнотой и точностью технику выполнения упражнений;

*Словесное объяснение:*

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.  
Такими развивающими упражнениями являются Roll down, Roll up и Flat back.

*Roll down* представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение. *Roll up* - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.  
  
Основное внимание при исполнении этих движений обратить на последовательное распространение напряжения от головы вниз по всем позвонкам, одновременно наклоняя торс вниз.

*Схема движения «Roll down-Roll up» вперед вниз:*

И.П. – ноги на уровне плеч, стопы во 2 параллельной позиции, спина прямая, плечи опущены, голова смотрит прямо.

1/8 - Roll down - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от

головы.

1/4 – plie по 2 параллельной позиции

1/4 – plie по 2 параллельной позиции

1/8 – Roll up - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

*Рассмотрим вариацию движения «Roll down-Roll up» с упражнением на гибкость спины.*И.П. – ноги шире плеч, стопы во 2 параллельной позиции, спина прямая, плечи опущены, голова смотрит прямо.

1/8 - Roll down

1/4 – plie по 2 параллельной позиции

1/4 –движение (шаг) руками вперед до положения лежа.

1/4 –прогиб спины назад в положение arch

1/4 –возврат в положение: наклон вперед, руки на полу

1/8 – Bounce спиной (пружинящее движение корпусом вниз, прогибая между рук)

1/2 – plie ПН

1/2 – plie ЛН

1/2 – plie ПН

1/2 – plie ЛН

1/8 – Bounce спиной (пружинящее движение корпусом вниз, прогибая его между рук)

1/2 – plie на двух ногах

1/2 – plie на двух ногах

1/2 – plie на двух ногах

1/2 – plie на двух ногах

1/8 – Bounce спиной (пружинящее движение корпусом вниз, прогибая между рук)

1/4 –движение (шаг) руками вперед до положения лежа.

1/4 –прогиб спины назад в положение arch

1/4 –возврат в положение: наклон вперед, руки на полу

1/4 – plie по 2 параллельной позиции

1/8 – Roll up, возвращаемся в И.П.

*Flat back* в переводе означает «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 «Flat back» вперед на прямых ногах:*

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

1/4 – руки поднимаются вдоль тела в 3-ю джазовую позицию.

1/4 – корпус тела наклоняется вперед параллельно полу («table top»), ноги прямые.  
1/4 – сохраняем положение «Flat back», руки открываются во 2-ую джазовую позицию.  
1/4 – возвращаемся в И.П.

*Следующий этап урока – это вариация движения «Flat back» вперед с упражнением «Roll up»:*

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

1/4 – – руки поднимаются вдоль тела в 3-ю джазовую позицию, ладонями др. к др.

1/4 – Понижение корпуса вперед на 45° (верхняя диагональ)

1/8 – корпус тела наклоняется вперед параллельно полу («table top»), ноги прямые

1/8 – Понижение корпуса вперед на 45° (нижняя диагональ- «Deep body bend»)

1/8 –Сброс корпуса вниз

1/8 –Через Roll up возврат в положение «нижняя диагональ»

1/8 –Через Roll up возврат в положение «Тэйбл топ»

1/8 –Через Roll up возврат в положение «верхняя диагональ»

1/8 – Прогиб спины назад в положение «arch»

1/8 – Сброс корпуса вперед вниз и возврат через Roll up в И.П.

*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.

**3.2 КРОСС**

*Цель учащихся данного этапа урока:*

- закрепление пройденного материала, отработка элементов кросса.

*Цели и задачи преподавателя:*

- организовать деятельность учащихся;

- отработать с достаточной полнотой и точностью технику выполнения упражнений;

*Словесное объяснение:*

**Кросс** – система упражнения (шагов, прыжков, вращений), направленных на координацию движения в пространстве, на развитие полицентрии и полиритмии. Может выполняться по диагонали по 1одному или несколько человек или в одну линию по несколько человек.

*Схема движений:*

- Step-bounce с поворотом по 2-ум точкам;

- Step-bounce с поворотом по 2-ум точкам со сменой рук по 3-ем параллельным позициям;

- Grand battement jete с поворотом корпуса по 4-ем точкам;

- Вращение с точкой во 2 выворотной позиции.

**3.3 ТАНЦЕВАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ**

*Цель учащихся данного этапа урока:*

- **отработать ранее изученный материал, освоение понятия «каскадное движение»**.

*Цели и задачи преподавателя:*

- организовать деятельность учащихся;

- отработать с достаточной полнотой и точностью технику выполнения упражнений;

*Словесное объяснение:*

**Танцевальная композиция взята из репертуара (номер «Сломанные часы»). Репетиционно-постановочная часть направлена на отработку ранее изученных элементов. Синхронное и последовательное исполнение танцевальной композиции – «каскад» или «Каскадное движение».**

**3.4 ПАРТЕР**

Комплекс упражнений stretch-характера, направленных на растяжку мышц всего тела.

*Цель учащихся данного этапа урока:*

-дать организму постепенно, мягко и деликатно снять тренировочный стресс, накопившееся за время нагрузки напряжение и дисбаланс мышц.

*Цели и задачи преподавателя:*

- организовать деятельность учащихся;

- отработать с достаточной полнотой и точностью технику выполнения упражнений;

**4. Заключительная часть урока:**

***Задание на дом:***

- повторить технику выполнения упражнений: Roll down, Roll up, Flat back и их вариации;

- 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.

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.

**Завершение урока:**

- основное построение для выхода из зала;

- выставление оценок учащимся;

- поклон педагогу и концертмейстеру;

- выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение.

**Анализ результатов урока:** на основе полученных знаний наурокеучащиеся научатся танцевально-исполнительским способностям с умением технически правильно выполнять движения на середине зала, в кроссе. У учащихся развивается выносливость, координация движений современного танца.