Крылова. В.А.

**План-конспект занятия по современному танцу**

**для детей среднего школьного возраста**

**Раздел 5.** Основы стандартных танцев

Тема 5.1:. Техника квистепа.

**Цель:** овладение навыками выполнения движений современного танца.

**Задачи:**

- устранить недостатки телосложения, осанки;

- улучшить способность к восприятию музыки и двигательному ее выражению;

- разучить фрагмент танца

- воспитать танцевальность, грациозность, выразительность движений.

**Ход занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Содержание | Кол-во | Организационно-методические указания |
| Организационный момент (2 мин) | Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия |  |  |
| Подготовительная часть (15 мин) | Разминка | | |
| Упр. 1. И.п.- стойка, ноги врозь, стопы параллельно. Наклоны головы вперед-назад | 8 раз | Следить за осанкой. Плечи не поднимать |
| Упр. 2. И.п. - то же. Повороты головы направо, налево | 8 раз |  |
| Упр. 3. И.п. - то же. Круговые движения головой. | 2 раза | Вправо и влево |
| Упр. 4. И.п. - то же, руки вниз. Поднимание и опускание плеч. Выполнять с максимальной амплитудой. | 8 раз |  |
| Упр. 5. И.п. - то же. Поочередное поднимание плеч в сочетании с приседанием: 4 движения то одним, то другим плечом во время сгибания ног, 4 - при разгибании | 4 раза |  |
| Упр. 6. И.п. - то же. Выведение одного плеча вперед, другого вверх | 8 раз |  |
| Упр. 7. И.п. - то же. 1 - поднять плечи вверх; 2 - «сбросить» плечи вперед (расслабленно опустить, спина слегка округлена); 3 - выпрямляясь, поднять плечи вверх; 4 - «отбросить» назад (опустить плечи вниз с небольшим круговым движением назад, слегка, прогибаясь в пояснице, лопатки свести). |  |  |
| Упр. 8. И.п. - стойка ноги врозь, руки на голове. Движения грудной клеткой вправо-влево. | 16 раз | Голова неподвижна. |
| Упр. 9. И.п. - то же, но в полуприседе на двух ногах, руки в стороны | 16 раз |  |
| Упр. 10. И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь, руки на бедрах. Движение гр. клетки вперед, назад, с одновременным сведением и разведением локтей | 16 раз |  |
| Упр. 11.И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Движение таза вправо-влево, гр. клетка фиксирована | 8 раз |  |
| Упр. 12. И.п. - то же, что в упр. 11, но руки вперед. Движение таза вперед, назад | 8 раз |  |
| Упр. 13. И.п.- то же. «Рисовать» тазом «восьмерки» | 16 раз |  |
| Упр. 14. 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. | 8 раз |  |
| Упр. 15. И.п. - упор стоя. Поочередное сгибание и разгибание ног | 8-16 раз | Каждой ногой |
| Упр. 16. И.п. - упор стоя ноги врозь. Подъем на полупальцы ПН, таз вправо, то же ЛН, таз влево | 8-16 раз |  |
| Упр. 17. И.п. - то же, но подъем на полупальцы обеих ног одновременно |  |  |
| Основная часть  (20 мин) | Упр. 18. И.п. - стойка ноги врозь (стопы параллельно)  Такт 1: 1 - поднимаясь на полупальцы ЛН, ПН вперед, скрестно перед ЛН, слегка согнутые руки вправо; и - немного спружинить на ЛН; 2 – ПН в сторону-назад, таз вправо, слегка согнутые руки влево; 3-4 повторить 1-2, приставить ПН, руки в стороны-вниз.  Такт 2: 5-8 то же, что такт 1, но с другой ноги.  Такт 3: 1 - с поворотом туловища налево, ЛН назад, полуприсед на ПН, руки в стороны; 2 - с поворотом направо (лицом к ОН) приставить ПН (ноги вместе), небольшой полуприсед на двух ногах, руки на пояс; 3-4 то же с другой ноги.  Такт 4 – повторить такт 3. |  |  |
| Упр. 19. И.п.- о.с. 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. | 4-8 раз | Повторить комбинацию |
| Упр. 20. И.п.- о.с. руки на поясе (Такт 1: 1- с небольшим поворотом туловища налево шаг ЛН в сторону, ПН в сторону на носок; 2 – приставить ПН (и.п.); 3-4 то же с другой ноги.  Такт 2: 5 - с небольшим поворотом туловища налево шаг ЛН в сторону, ПН в сторону на носок, ПР в сторону; 6- приставить ПН; 7-8 то же с другой ноги, закончить упр.- ноги вместе, руки в стороны.  Такт 3: 1 – небольшой выпад влево, ПН в сторону на носок, ЛР в сторону, ПР по дуге вверх; 2 - приставить ПН, ПР, продолжая дв. по дуге вниз, завершает круг; 3-4 то же в другую сторону.  Такт 4: 1 - шаг ЛН в сторону-назад, руки в стороны; 2 - с поворотом туловища налево приставить ПН, руки согнуть (округлить); 3-4 то же в другую сторону (с ПН). |  |  |
| Упр. 21. И.п.- Такт 1: 1-2 слегка сгибая ПН, таз влево круг Л пл назад; 3-4 то же в др.сторону (круг ПР пл).  Такт 2: повторить такт 1.  Такт 3-4 то же, что такты 1-2, но с продвижением вперед. | 4-8 раз | С продвижением вперед-назад. |
| Упр. 22. И.п.- полуприсед в стойке ноги вместе, спина округлена, руки согнуты, ладони на уровне талии (рис. 17).  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. | 4-8 раз | Повторить комбинацию. |
| Упр. 23. И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх (рис.18).  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. | 4-8 раз | Повторить комбинацию. |
| Упражнения в партере (20 мин) | Упр. 24. И.п. - упор стоя на коленях.  Такт 1: 1-2 сед на пятках с наклоном вперед, 3-4 пружинить, руки прямые. Такт 2: 5-7 упор на Л кол, ПН в сторону, ПР дугою снизу вверх; 8 - и.п. Такты 3-4 то же в другую сторону. | 4 раза | Повторить в другую сторону. |
| Упр. 25. И.п.- сед ноги врозь, ЛН согнута, колено выворотно влево, руки перед грудью.  Такт 1: 1-2 пружинящий наклон вперед; 3-4 и.п.  Такт 2: 5-6 упор сзади на предплечьях, мах ПН вперед; 7-8 и.п.; и - сед по-восточному, руки за голову.  Такты 3-4 повторить такты 1-2.  Такт 5: 1-2 наклон вперед, локти соединить; 3-4 сед по-восточному, руки за голову.  Такт 6: 5-6 поворот туловища налево, ПР в сторону; 7-8 то же, что 5-6, но вправо; и - сед ноги врозь, ПН согнута, колено в сторону, руки перед грудью.  Такты 7-8 повторить 5-6. |  | Повторить то же с другой ноги. |
| Упр. 26. И.п.- сед согнув ноги на Л бедре, ПН в сторону. ЛР в упоре сбоку, ПР отведена в сторону  Такт 1: 1-4 пружинящий наклон вправо-вниз.  Такт 2: 5-8 пружинящий наклон влево, ПР вверх, ЛР в упоре на предплечье.  Такт 3: И.п.- упор сзади; 1-2 выпрямить ПН вперед по дуге вправо; 3-4 выпрямить ЛН вперед.  Такт 4: 5-6 согнуть ПН, положить на пол, колено внутрь, ЛР в сторону. то же в другую сторону. | 8 раз |  |
| Упр. 27. И.п.- сед согнув ноги с опорой сзади  Такт 1: 1-2 сед углом (выпрямить ноги вверх); 3-4 и.п.  Такт 2: 5 - упор на ПР, поворот туловища по дуге вправо, ЛР в сторону, ноги слегка согнуты; 6 - упор стоя; 7-8 опираясь на ПР (ЛР вытянуть вперед), поворот влево в и.п. то же с поворотом в другую сторону. | 8-16 раз | Повторить |
| Упр. 28. И.п.- сед согнув ноги врозь, руки вверх  Такт 1: 1-2 с поворотом направо, упор лежа, ЛН согнутую назад; 3-4 и.п. Такт 2: 5-6 пружинящие наклоны вперед; 7-8 и.п.  Такт 3: 1-2 с поворотом влево упор лежа, ПН согнутую назад; 3-4 и.п.  Такт 4: повторить такт 2. | 8 раз | Повторить комбинацию |
| Упр. 29. И.п.- сед согнув ноги  Такт 1: 1- положить бедра вправо; 2 - вернуться в и.п.; 3-4 то же влево. Такт 2: 5-7 подняться в упор сзади с согнутыми ногами; 8 - вернуться в и.п.; и - выпрямить ноги.  Такт 3: 1 - поворот таза налево; 2 - сед с прямыми ногами; 3-4 то же в другую сторону; и - упор лежа сзади.  Такт 4: то же, что такт 3, но в и.п. – упор лежа сзади.  Такт 5: 1-2 с поворотом таза налево согнуть ПН вперед; 3-4 разогнуть вниз, ПН на ЛН.  Такт 6: то же, что такт 5, но с другой ноги.  Такт 7: 1-4 пружинящий наклон вперед, голову вниз.  Такт 8: 5-8 пружинящий наклон вперед, смотреть прямо | 4 раза | Повторить комбинацию |
| Упр. 30. И.п.- упор лежа.  Такт 1: 1-2 с поворотом туловища налево, ЛР на пояс; 3-4 и.п.  Такт 2: то же в другую сторону.  Такты 3-4 повторить такты 1-2.  Такты 5-8 поворот по кругу вправо в упоре на руках (переступанием). |  |  |
| Постановка (20 мин) | Разучивание фрагмента танца (из ранее описанных этюдов основной части) | 2-3 раза | Контроль, повторение. |
| Заключительная часть (10 мин) | Упр. 31. И.п.- лежа на спине, руки в стороны. Приподнять грудную клетку над полом. | 4 раза | Держать 8 секунд. |
| Упр. 32. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять таз над полом. | 4 раза | Держать 8 секунд. |
| Упр. 33. И.п.- стойка на коленях, пересесть на П бедро, принять и.п. Затем - на Л бедро, и.п. | 4-8 раз | В спокойном темпе. |
| Подведение итогов занятия (3 мин) | Выявить лучших занимающихся. Дать задание на дом. |  |  |

Условия проведения, оборудование:

- актовый зал с зеркалами;

- коврики;

- магнитофон;

- CD, аудиокассеты.

Предполагаемый результат занятия:

- занимающиеся улучшат свою физическую форму, научатся танцевать, двигаться раскрепощенно, уверенно.

- занимающиеся разучат фрагмент танца