

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»  
Г.Балаково Саратовской области**

**План-конспект по современной хореографии  
«Образцового коллектива» ансамбля современного  
танца «Валенсия»**

**Составитель: педагог дополнительного образования  
Короткова Е.С.**

**г.Балаково 2022**

**План-конспект занятия по современному танцу для детей среднего школьного  
возраста  
«Приобретение навыков выполнения танцевальных движений по современному  
танцу в стиле джаз-модерн»  
(8-11 лет)**

**Составитель:** педагог дополнительного образования **Короткова Екатерина  
Сергеевна**

**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:**

- 1) 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.
- 2) Развивающие: развивать гибкость и подвижность суставов и связок. Улучшить способность к восприятию музыки и двигательному ее выражению.
- 3) Воспитательные. Продолжать воспитывать у учащихся такие качества личности как, терпеливость, выносливость, умение работать в коллективе, быть требовательным к себе и к сверстникам.

**Тип занятия:** практическое.

**Продолжительность:** 45 мин.

**Место проведения занятия:** класс хореографии № 2 в МАУ ДО ЦДО

**Набор оборудования:** зеркала, музыкальный центр, флеш-носитель с аудиоматериалом.

**Методы и приёмы:**

- 1) словесный: объяснение, диалог.
- 2) практический: выполнение упражнений;
- 3) наглядный – показ;
- 4) музыкально-ритмические игры.

### **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 джаз-модерн. Проработаем базовые движения и особенности стиля танца.

#### **Подготовительная часть (15 мин.)**

С первых дней занятия проводились в определенной последовательности. Вначале дети медленно изучали движения (вместе с педагогом), на каждом занятии добавлялись по 2-3 новых упражнения. Нагрузка на мышцы увеличивалась с каждой неделей, в соответствии с возрастными, физическими особенностями детей.

## Разминка

1. 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.
16. И.п. - то же, но подъем на полупальцы обеих ног одновременно. Организационно-методические указания: при выполнении упражнений следить за осанкой.

## Основная часть (25 мин.)

### Экзерсис на середине зала

Swing-step-base (свинг-степ-бэйс). 2. Battement tendujete (батмантандюжете). 3. Rond de jambe par terre (кругнойпополу). 4. Battement fondu (батманфондю). «Крестом» по 3 фондю в каждую сторону. 5. Plie (плие). Все 4 плие с полуповоротом (медленно и быстро). 6. Grandbattement (большой батман). Комбинация простых батманов с полуповоротами. Обратит внимание на опорную ногу.

### Разучивание связок 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 (3 мин)**

Для того, чтобы проверить усвоение материала, детям дается возможность самостоятельно, без помощи педагога, выполнить упражнение ритмично, в соответствии с музыкой.

**Дыхание и расслабление.** И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, полное расслабление тела. На 4 счета медленный вдох через нос, включая 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 подводит итоги и благодарит обучающихся за трудолюбие и добросовестное отношение к занятиям. Занятие заканчивается поклоном педагогу.

### **Подведение итогов занятия**

Домашнее задание – самостоятельно придумать комбинацию на 16 тактов в стиле джаз-модерн.