

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования  
«Алтайский районный детско-юношеский центр»

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
занятия по Современному бальному танцу  
**«Развитие пространственной координации в бальном танце»**

Автор: Клиновицкая Надежда Сергеевна,  
Педагог дополнительного образования

Алтайский район, с. Алтайское  
2017г.

# ПЛАН-КОНСПЕКТ

занятия по Современному бальному танцу  
«Развитие пространственной координации в бальном танце»

МАОУ ДО «Алтайский районный детско-юношеский центр»

Руководитель: педагог дополнительного образования: Клиновицкая Надежда Сергеевна

Театр песни и танца «Сюрприз», коллектив Современного бального танца

**Возрастная группа:** 2 средняя группа

**Возраст детей:** 9-12 лет, 5 год обучения

**Условия проведения:** учебный класс

**Тема занятия:** «Развитие координации в бальном танце»

**Цель:** улучшение координации движений и эмоциональной выразительности обучающихся путем повторение и отработки пройденных движений и фигур. Выявление уровня освоения программы.

**Задачи занятия:**

*Обучающие:*

— закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях;

*Развивающие:*

— развитие координации движений;

— укрепление опорно-двигательного аппарата;

— развитие выносливости и постановки дыхания;

— психологическое раскрепощение обучающихся.

*Воспитательные:*

— формирование положительных качеств личности, воспитание силы воли, выносливости и целеустремленности, умения вести себя в коллективе;

— формирование чувства ответственности;

— активизация творческих способностей;

— умение творчески взаимодействовать на занятии с педагогом.

**Тип занятия:** урок закрепления и совершенствование знаний, умений и навыков.

*Основные методы работы:*

— наглядный (практический показ);

— словесный (объяснение, беседа);

— игровой (игровая форма подачи материала).

*Материалы и оборудование:*

— музыкальный центр (ТСО);

— CD – диски с фонограммой

— иллюстрации

## ПЛАН занятия

**Организационный этап**

— вход в танцевальный зал;

— поклон педагогу;

— обозначение темы и цели занятия;

**Информационный этап**

— беседа о значении пространственной координации в бальном танце.

## **Подготовительный этап**

— разминка

## **Основной этап**

— повторение изученных движений на середине зала, упражнения на координацию;

## **Контрольный этап**

— игра «Класс»

## **Итоговый этап**

— основное построение для выхода из зала;

— поклон педагогу.

## **КОНСПЕКТ занятия**

### **Организационный этап (2 мин.)**

Вход обучающихся в танцевальный зал.

Дети выстраиваются в линии в шахматном порядке.

—Поклон педагогу.

—Обозначение педагогом темы и цели урока.

### **Информационный этап (3 мин.)**

Беседа о значении пространственной координации в современном танце.

*Педагог: Что такое танец?*

*Обучающиеся:* танец – это движение тела под музыку.

*Педагог: Как вы думаете, что такое пространство и пространство в хореографии?*

*Обучающиеся:* Пространство- место, где есть движение, например: танцевальный класс, сцена.

*Педагог:* Пространство — понимается как место, в котором возможно движение, различные положения и взаимные расположения объектов, отношения близости-дальности, понятие направления, как арена событий и действий, универсально содержащая все места и вмещающая объекты и структуры.

В хореографии пространство понимается как «место для движения», или «место, где происходит танец». Т.е. это могут быть хореографический класс либо сценическая площадка. Важно не только двигаться в пространстве класса или сцены, но и правильно работать с пространством вокруг себя (как бы оно не было мало или велико), внутри себя, а также уважать пространство своих партнеров, (если они его окружают). Правильно распределять сцену, видеть своё место, быстро совершать перестроения, избегать возможных столкновений, мягко выходить из непредвиденных ситуаций на сцене, в классе и в жизни.

*Педагог: Как вы понимаете термин «движение в пространстве»?*

*Обучающиеся:* Движение в пространстве – это движение вокруг себя, все то, что окружает каждого в направлениях вытянутой руки или ноги.

*Педагог:* Пространство - Это почти сфера, определяющая место, в которой каждый индивид может двигаться, и она обеспечивает отличные способы распознавания и упорядочения направлений, используемых в движении человека.



На рисунке изображена Кинесфера (в форме икосаэдр), внутри которой движется человек.

**Педагог:** Как вы думаете, что такое координация?

**Обучающиеся:** Координация – значит согласование, когда каждая часть тела движется в своем направлении.

**Педагог:** Координация — это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio* — взаимоупорядочение.

Координация может быть простой (одновременные и однонаправленные движения рук, поочередные движения ног, одновременные и однонаправленные движения руки и ноги, одной половины тела) и сложной (одновременные разнонаправленные движения рук, одновременные однонаправленные движения ног, выворотное положение ног, движения ног при полете в воздухе, одновременные движения всех конечностей, переключение, с однонаправленных на разнонаправленные движения и с одного темпа на другой).

**Подготовительный этап (8 мин.)**

**Обучающиеся исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц.**

- Изоляция головы и шеи;
  - Изоляция плечевого пояса;
  - Изоляция рук;
  - Пелвис (тазобедренная часть);
  - Latin-Hip (латина-бёдра);
  - Изоляция ног;
  - Прыжки, мячики, молоточки;
  - Верхний стретчинг;
  - Нижний стретчинг, мельница.
  - Волна ВП, ВЛ, вперёд, снизу вверх,
  - Бег на месте. Повороты ВП; ВЛ
- Движения в диагонали:
- Grand Battement;
  - Ronda 90 градусов и выше;
  - Повороты ВП; ВЛ;
  - Колесо;
  - Упр-е: «Крокодил»
  - «Мячики с выпрыгиванием» (прыжки сидя + выпрыгивание наверх).

### **Практическая часть: (10 мин.)**

#### **Исполнение классического экзерсиса у станка**

- Relevepo первой и второй позиции;
- Комбинация: battement tendu.
- Комбинация: battement tendujete.
- Комбинация: rond de jambe par terre (endehors, en dedans).

#### **Исполнение классического экзерсиса на середине зала.**

- Комбинация: adagio (relevelend).
- Комбинация: battement tendu.

#### **Основные позиции рук и ног**

Работа рук в сторону, вверх;

Работа ног в ритме «Ча»;

Координирование движений рук и ног.

#### **Исполнение фигур и вариаций латиноамериканского бального танца; (5 мин.)**

##### Танец «Ча-ча-ча» - вариация

- тайм степ;
- нью-орк;
- спот поворот;
- веер
- хоккейная клюшка
- закрытое основное движение с поворотом.

##### Танец «Самба» - вариация

- ботафого в продвижении;
- вольта;
- виски вправо и влево.

##### Танец «Джайв» - вариация

- основное фоллавей движение;
- смена мест.
- променадные шаги, свивлы (медленные, быстрые);

#### **Исполнение фигур и вариаций европейского бального танца; (5 мин.)**

##### Построение

- построение в паре,
- равновесие
- направление движения

##### Танец «Медленный вальс» - Вариация

- ½ правого поворота;
- перемена хэзителейшн;
- левый поворот;
- закрытая перемена с ЛН;

##### Танец «Квик степ» - вариация

- основное дв-е по квадрату
- типль шассе

#### **Заключительный этап (4 мин.)**

**Игровая технология:** упражнение на развитие пространственной координации «Три состояния воды». Учащиеся должны показать три состояния воды: Лед (Стоят), вода (падают на пол), пар (стремятся вверх) ().

**Итоговый этап (2 мин.)**

—Основное построение для выхода из зала в шахматном порядке.

—Подведение итогов занятия:

**Педагог:** Молодцы! Все вы хорошо постарались. Справились со всеми поставленными перед Вами задачами. Мне понравилось, как вы работали во время разминки, выразительно исполнили вариации бальных танцев. Всё у вас получилось. Вы работали как одна дружная команда. В конце занятия - поклон.

Давайте друг другу похлопаем.

Выход обучающихся из танцевального зала.

**Список литературы:**

1. Бондаревский Е.Я. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста // Развитие двигательных качеств у школьников. /Под ред. З.И.Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1987. – 14 с.
2. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. Альманах 1, 1999. – 7-9 с.
3. Никитин Ю.В. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002. - 125-131с.
4. Панферов В.И. Пластика современного танца: Учебное пособие. Челябинск, 1996. – 37с
5. Форсайт Уильям. Геометрия танца. v4#2, статья, лето 1999. – 24-27с.
- 6.Ходгсон Джон. Мастерство движения: жизнь и работа Рудольфа Лабана.