

Мастер-класс

по современному танцу в средней и старшей группе

Тема: «Выразительное исполнение танцевальных движений в современном танце»

Цель; Повышение культурно-эстетического уровня учащегося, овладение навыками выполнения движений современного танца в стиле джаз-модерн. Формирование комплекса знаний и умений для выступления на сцене

Задачи:

Образовательные:

Формирование танцевальных знаний, умений и навыков на основе данного материала; обучение выразительности и пластичности движений; обучение умениям и навыкам современного танца; формирование и развитие физических качеств: координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и.т д;

Воспитательные

Стимулирование интереса к творческим видам деятельности; воспитание музыкального вкуса и любви к искусству современного танца, воспитать культуру личности обучающегося средствами современного искусства сформировать эстетическое воспитание посредством хореографии; формирование творческой личности воспитать гражданскую позицию и чувство патриотизма;

Структура урока

- 1) Разогрев. Главная задача – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера,
- 2) экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.
- 3) Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение),
- 4) contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

- 5) Задачи уровней - в различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно).
- 6) В партере очень полезно выполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release.
- 7) Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

Ход занятия:

Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия

Разминка

Упр. 1.

И.п.- стойка, ноги врозь, стопы параллельно.

Наклоны головы вперед-назад. 8 раз

Упр. 2.

И.п. - то же. Повороты головы

направо, налево. 8 раз

Упр. 3.

И.п. - то же.

Круговые движения головой. 2 раза

Упр. 4.

И.п. - то же, руки вниз.

Поднимание и опускание плеч. 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

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;
переноса тяжесть тела на обе ноги и сохраняя
полуприсед, пружинящий наклон вперед;
переноса тяжесть тела на ЛН,
пружинящий наклон вперед, принять и.п. 8 раз

Упр. 15.

И.п. - упор стоя.
Поочередное сгибание и разгибание ног. 16 раз

Упр. 16

И.п – упор стоя ноги врозь.

Подъем на полупальцы ПН, таз в право,
тоже ЛН, таз влево. 8 раз

Упр. 17

И.п – упор стоя ноги врозь.

Подъем на полупальцы обеих ног одновременно. 8 раз

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.- у.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.

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

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.

Подведение итогов.

В конце педагог оценивает работу каждого обучающегося, проводит краткий анализ работы с выявлением ошибок и благодарит обучающихся за трудолюбие и добросовестное отношение к занятиям

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Джазовый танец, Эльвира Смирнова 2004г
2. Фанки-джаз, модерн, джаз–модерн, джаз, детский танец, г. Новосибирск 2003
3. Никитин В.Ю Джаз-модерн танец – начало обучения, М.: ВЦХТ, 1998. -128с., ил.
4. С.С. Полятков «Основы современного танца»