

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**План-конспект занятия
«Латиноамериканская программа.
Техника исполнения программных фигур
танцев румба и ча-ча-ча»**

Выполнила:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Бурмистрова Светлана Валентиновна

Казань, 2021 год

Объединение «Спортивные бальные танцы»

Состав учащиеся объединения «Спортивные бальные танцы», 3-го года обучения.

Цели

обучающие:

- обучение пониманию характера исполняемого танца;
- углубление знаний, умений и навыков учащихся, полученных на предыдущих занятиях;
- развитие осмысленного исполнения движений.

развивающие:

- развитие координации движения, устойчивого, сбалансированного движения;
- развивать мышечную силу, выносливость, скоростно-силовые способности;

воспитательные:

- формирование навыков самоконтроля;
- формирование творческих способностей.
- формирование способности дать техническую и эстетическую оценку исполнения.

Задачи	Ожидаемые результаты
Предметные	Расширение знаний о танцевальной технике танцев румба и ча-ча-ча
	Расширение знаний об особенностях исполнения данных фигур в паре.
	Развитие таких качеств, как гибкость, быстрота, выносливость, правильная осанка, выразительность телодвижений.
	Расширение знаний о танцевальной технике и совершенствование навыков в исполнении танцев румба и ча-ча-ча и приемах взаимодействия в паре.
Метапредметные	Приобретение навыка саморегуляции
	Развитие умения координировать и владеть определенными мышцами ног, спины, шеи и рук для создания технически правильных движений, характерных для танцев румба и ча-ча-ча
	Развитие умений понимать, слышать и реагировать на импульсы, идущие от партнера, и сопоставлять свои движения с движениями партнера;
	Развитие чувства ритма, артистичности, воображения, эмоциональности и гармонии в паре;
	Развитие, физических данных учащихся, памяти, внимания.
Личностные	Воспитание взаимопонимания и симпатии в паре; вежливого, внимательного, бережного отношения партнеров друг к другу.
	Формирование эстетических чувств, доброжелательности, искренности в передаче танцевального образа.
	Развитие целеустремленности, сосредоточенности, упорства, концентрации учащихся на поставленных задачах.

Методы активизации деятельности учащихся:

1. Словесные: рассказ педагога, беседа, диалог с учащимися.
2. Наглядные: метод иллюстрации и демонстрации при устном изложении изучаемого материала (образные наглядные пособия – видео)
3. Практические: показ педагога, закрепление танцевальных упражнений под руководством педагога посредством прямого повторения.

Тип занятия: комбинированный.

Ссылка на видео: <https://www.youtube.com/watch?v=CwF12HbRI4A>

<https://youtu.be/wFzH7bNrZ6g>

Аудиоматериалы: музыка для танцев ча-ча-ча и румба на USB-носителе.

Оборудование: хореографический зал с зеркалами, музыкальный центр, Borofone, USB-носитель.

План занятия:

1. Начало занятия. Построение, сообщение темы, цели и задач занятия.
2. Разминка. Включает в себя специальные упражнения для улучшения баланса, укрепления мышц ног, работы стоп, формирования правильной осанки.
3. Основная часть занятия. Исполнение основных фигур танцев ча-ча-ча и румба.
4. Подведение итогов занятия. Поклон. Выход из зала.

Ход занятия:

Содержание.

Основными структурными единицами построения учебных и конкурсных композиций спортивных танцев являются фигуры. Однако, при построении композиций даже для начинающих танцоров используется соединение фигур частями. Выделение элементарных технических действий и их детальный разбор являются основой техники танцевального спорта.

Качество движений зависит от исходного положения. Правильное исходное положение внешне и внутренне организует учащихся, мобилизует их внимание, активизирует, настраивая на предстоящее движение.

Практика. Упражнения, направленные на формирование правильного положения корпуса.

Упражнения разминки.

Техника латиноамериканского танца в единичных действиях

1. Постановка баланса, перенос веса и работа стопы
2. Корпус и руки
3. Ведение и взаимодействие в паре

Любая работа достигает максимальной эффективности тогда, когда переход к следующему этапу происходит только после полного освоения предыдущего. Это связано с тем, что внимание на начальных стадиях обучения настолько не разделяемо, что невозможно отслеживать работу разных групп мышц одновременно. Поэтому если натренировать один аспект танца до автоматизма, то можно переходить к другому, без риска потерять уже наработанное.

Описание единичных действий

Шаг представляет собой самый простой элемент танцевального действия, на котором можно подробно рассмотреть все фазы перемещения с одной ноги на другую. Техника движения здесь определяет: характер латиноамериканского танца, скорость перемещения,

взаимосвязанность между частями тела для создания максимально гармоничного, красивого движения, а также устойчивость.

Основные единичные действия в процессе шага: подготовка (работа корпуса), вынесение ноги для шага, положение максимальной устойчивости (вес на двух ногах), перенос веса и окончание шага, являющееся началом подготовки к следующему шагу.

В тренировочном процессе я разбиваю эти действия на более мелкие и нарабатываю их отдельно друг от друга, а затем собираю в единое движение. Такой способ дает возможность тренировать разные группы мышц максимально эффективно, что в свою очередь дает перспективу развития движения, а не исправления в течение длительного времени недочетов движения.

Единичное действие – это мельчайший элемент движения. Из единичных действий складывается шаг, из шагов – фигура, из фигур – композиция.

Во время шага тело танцора проходит через три основные фазы, каждая из которых является единичным действием.

максимальной эффективности Шаг вперед: работа корпуса, вынос рабочей ноги, перенос веса.

Шаг назад: работа корпуса, вынос рабочей ноги, перенос веса.

Шаг в сторону: работа корпуса, вынос рабочей ноги, перенос веса.

Как видно, любой шаг выполняется в одной и той же последовательности действий. И так же необходимо добавить, что любая фигура состоит, прежде всего, из таких шагов с такой последовательностью действий. Единственное, что подлежит изменению – это ритмические интерпретации и в зависимости от них – скорость прохождения той или иной фазы.

Практика.

Упражнения, направленные на решение сразу нескольких задач: устойчивость, сильные элегантные линии ног, сильная стопа, грамотные позиции ног, правильная постановка нижней части корпуса (мышц пресса и ягодиц).

Единичное действие: перенос веса.

Упражнение, формирующее чувство устойчивости, отрабатываем на шагах вперед, назад, в сторону, на основных движениях танца Румба и Ча-Ча-Ча. Это упражнение выполняется под счет, где на каждый нечетный удар вес располагается одинаково на две стопы, а на каждый четный вес переносится полностью.

Задача второго упражнения на устойчивость в том, чтобы как можно дольше оставлять вес на подушечке опорной стопы с давлением в пол. Его смысл в том, чтобы максимально использовать силу опорной стопы.

На каждый нечетный удар в шаге вес распределен между ступнями, причем одна нога стоит на всей стопе (та, на которую совершается шаг), а вторая на подушечке стопы. На каждый четный удар вес переносится полностью за счет сильной работы подушечки и пальцев стопы второй ноги.

Единичное действие: Вынос рабочей ноги.

- красивые элегантные линии ног. На каждый нечетный удар красивая натянутая нога выносится вперед (если это шаг вперед), на каждый четный удар совершается полный перенос веса. То же самое происходит при шагах назад, в сторону, при выполнении основного движения ча-ча-ча, румбы.
- увеличение скорости выноса ноги. Для этого используем работу корпуса, как начало вынесения рабочей ноги. Задача этого упражнения в том, чтобы движение начиналось в корпусе.

Единичное действие: Ротация.

Ротация – это поворот корпуса вокруг своей оси.

Практика.

Движение начинается под рукой (подмышкой) и заканчивается на уровне колена. Для того, чтобы руки и плечи не компенсировали движение корпуса, мы используем упражнение с эспандером. Это шаги в любом направлении, при которых для того, чтобы вынести ногу для шага, в корпусе совершается ротация: сторона опорной ноги поворачивается назад, а сторона рабочей ноги, вместе с ногой, выходит вперед. При этом в руках на уровне груди мы натягиваем эспандер с целью выключить руки из этого процесса.

Скорость ротации влияет на скорость перемещения танцора из шага в шаг.

При упражнениях на ротацию важно следить за тем, чтобы линии обеих сторон оставались вертикальными, чтобы не отставало колено рабочей ноги, не «проваливалось» бедро.

Правильная работа корпуса формирует хорошую связь и взаимопонимание в паре.

Практика.

Упражнение в паре.

«кукарача» или перемещение веса с ноги на ногу. Партнер держит руку партнерши. Опорную сторону нужно убирать назад от «замка» рук одновременно обоим партнерам. Движение начинает партнер, а партнерша продолжает работой своего корпуса. Важно, чтобы при этом упражнении часть руки от локтя до замка и у партнера, и у партнерши оставалась неподвижной.

Соединение единичных действий

Как это происходит в танце Ча-Ча-Ча.

Последовательность единичных действий, при которой сначала выполняется перенос веса и работа корпуса, а затем перед шагом выносится рабочая нога, сохраняется. Однако лок-степ может выполняться в другом ритме: первый шаг выполняется в начале удара «4» и влечет за собой ротацию, второй шаг выполняется по инерции этой ротации в конце удара «4», почти сразу за первым, а на счет «и» выполняется ротация в другую сторону. Второй шаг выполняется только на подушечку стопы. В этот момент при исполнении лока вперед вторая нога тоже остается на подушечке стопы, колено рабочей ноги согнуто, затем совершается активный шаг «1».

Если несколько локов выполняется с большим продвижением вперед, то на втором шаге можно не выполнять ротацию, идти все время ведущей стороной вперед.

Как это происходит в танце Румба.

Последовательность единичных действий, описанная выше в упражнениях, соответствует исполнению всех медленных шагов.

На быстрых шагах момент переноса веса и работа корпуса для исполнения следующего шага исполняются с минимальным разрывом, практически одновременно.

В исполнении основного ритма Румбы таким же образом исполняются шаги на счет «2» и «3». На счет «4» происходит перенос веса, на счет «1» - работа корпуса. Более виртуозный вариант: на счет «1» вес тела переносится на переднюю часть стопы и возникает максимальное давление стороны рабочей ноги вперед, а на счет «и» выполняется ротация.

Заключение.

Техника латиноамериканского танца в единичных действиях дает представление о том, как именно партнер и партнерша могут работать самостоятельно над своим танцем, и что именно можно и нужно делать в паре. При работе в паре отрабатывают только парное взаимодействие, при работе над собой – свою технику, свой уровень физической, спортивной, хореографической подготовки.

Подведение итогов занятия, поклон, выход из зала.