

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

**План-конспект занятия
«Медленный вальс.
Техника в единичных действиях»**

Выполнила:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Бурмистрова Светлана Валентиновна

Казань, 2021 год

Объединение «Спортивные бальные танцы»

Состав: учащиеся объединения «Спортивные бальные танцы. Европейская программа» 3-го года обучения.

Цель: научить исполнять фигуры танца «Медленный вальс» и различать их по типу движения.

Задачи	Ожидаемые результаты
Предметные	– Приобретение умений исполнения фигур танца «Медленный вальс»: правый поворот, левый поворот, закрытые перемены, Спин-Поворот (pivot и пивотирующее действие), Спин-Поворот с меньшей и большей степенью поворота, Виск.
	– Получение представления об особенностях исполнения данных фигур в паре.
	– Приобретение знания о «тайминге» исполнения этих фигур.
	– Развитие таких качеств, как гибкость, быстрота, выносливость, правильная осанка, выразительность телодвижений;
	– Расширение знаний о танцевальной технике и совершенствование навыков в исполнении танца «Медленный вальс» 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 танца «Медленный вальс»
	– 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 гармоничности в паре;
	– Развитие, физических данных ребенка, 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, с концентрированности учеников к поставленным задачам.

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, фотографии, звуковые пособия – аудиозаписи).

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=fei41-9Cczs>

<https://www.youtube.com/watch?v=6qCwDUxpoHk>

Аудиоматериалы: музыка для танца медленный вальс на CD-диске.

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

Ход 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.
4. Подведение итогов занятия. Поклон. Выход из зала.

Содержание

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.

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

Шаг назад: вынос рабочей ноги, работа корпуса, 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.

Этапы	Содержание	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Приглашение учащихся в зал. Построение в шеренги в шахматном порядке. Приветствие. Сообщение темы и задач.	Следить за интервалами.
	Разминка. Упражнения для мышц шеи: повороты головы с точкой в стороны; наклоны головы в стороны, наклоны вперед-назад, вращение головой.	Лицом к зеркалу.
	Упражнения для мышц плеч и рук: поочередное поднятие плеч с точками; одновременное поднятие плеч; поочередное вращение плечами вперед и назад; вращение рук в локтях к себе и от себя;	Следить за выполнением упражнений в быстрый темп музыки.

	вращение кистями.	
	Упражнения для мышц спины и пресса: повороты и наклоны корпуса в стороны; наклоны корпуса вперед-назад; вращение корпусом.	Следить за амплитудой движений.
	Упражнения для мышц ног: приседания; подъем на носки, прыжки на месте;	Следить за осанкой.
	Восстановление дыхания.	Следить за осанкой. Контроль дыхания
	Постановка корпуса. Баланс. Положение рук в паре.	Следить за тонусом мышц рук и корпуса. Растягивать мышцы шеи, создавая характерную форму (для партнерши).
	Подъемы и снижения. На месте и перемещением вправо и влево (swing). Выполнение под музыку. Упражнения для координации действий с партнером; Базовая вариация с сохранением позиции в паре. Выполнение под музыку.	Контролировать плавное перемещение веса тела на ногу. Следить за амплитудой и работой мышц стопы и колена. Контролировать контакт и баланс в паре.
Основная часть	Просмотр фото пар, демонстрирующих правильные линии при исполнении танца медленный вальс.	Проанализировать увиденный материал.
	Разбор фигур «Медленного Вальса»: правый и левый повороты, закрытые перемены. спин-поворот (пивот и пивотирующее действие) . Объяснение и демонстрация. Выполнение единичного действия индивидуально, затем в паре. Под счет, затем под музыку.	Контролировать баланс тела: собственный и общий баланс в паре.
	Разбор фигур «Медленного Вальса» Спин-Поворот (пивот и пивотирующее действие). Спин-Поворот с меньшей и большей степенью поворота. Объяснение и демонстрация. Выполнение единичного действия индивидуально, затем в паре. Под счет, затем под музыку.	Контролировать баланс тела: собственный и общий баланс в паре.

	Разбор фигур «Медленного Вальса» Виск. Позиция променада. Объяснение и демонстрация. Выполнение единичного действия индивидуально, затем в паре. Под счет, затем под музыку.	Контролировать плавное перемещение веса тела на ногу. Следить за амплитудой и работой мышц стопы и колена. Контролировать контакт и баланс в паре.
	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=fei41-9Cczs https://www.youtube.com/watch?v=6qCwDUxpoHk	Обсудить увиденный материал, проанализировать тренируемые на уроке аспекты.
	Вариация «Медленного вальса» Базовая и программная.	Следить за правильной последовательностью фигур. Следить за выполнением правильного тайминга. Следить за правильной работой стопы, подъемами-снижениями, направлением движения. Контролировать работу стоп и колен, следить за амплитудой движения. Контролировать контакт и баланс в паре.
Заключительная часть.	Построение по линиям. Подведение итогов, опрос по теме. Танцевальный поклон. Выход из зала.	Предложить учащимся самим выявить лучших из группы. Дать задание на дом.

Заключительная часть занятия

Подведение итогов;
Построение, поклон.