

Иванова Анна Михайловна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №100 города Ижевска

ПЛАН-КОНСПЕКТ КОНТРОЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ
«ИМПРОВИЗАЦИЯ, КАК НЕОБХОДИМЫЙ ЭТАП
ДЛЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ РАБОТЫ»
(учащихся 10 класса)

Цель:

- улучшение психологического состояния, снятие «зажимов».

Задачи:

- научиться соединять музыку и ее восприятие с непосредственным телесным ощущением;
- научиться управлять своим телом и получать удовольствие от движений;
- обучение терминологии;
- обучение комплексному развитию основных мышечных групп и гибкости;
- воспитание чувства красоты движений в танцевальных упражнениях.

Инвентарь:

- хореографический станок, гимнастические коврики.

Время занятия: 50 минут.



Ход урока

Части урока	Содержание	Хронометраж / счет	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть		15'	
	1) Приветствие, поклон. Сообщение задач урока.	1'	
	2) Задание: «части тела». Называются части тела, все двигают этой частью тела.	1'	Настрой на занятие, движение в пространстве.
	3) И.п. – круг, танцевальный шаг на полупальцах. 1-4 – лицом по ходу движения; 5-8 – спиной, с открыванием рук во вторую позицию.	1'	Внимание на осанку.
	4) И.п. – круг, танцевальный шаг на полупальцах. 1-4 – лицом по ходу движения; 5-8 – спиной, с открыванием рук во вторую позицию.	1'	Внимание на осанку.
	5) Перекат с ноги на ногу, положение ноги работающей <i>cou-de-pied, passé</i> . а) 1-4 правая рука работает; 5-8 левая рука; б) 1-8 одновременная работа двумя руками.	1'	Следить за опорной ногой.
	6) Сбросы корпуса вниз, с плечами. 1-4 правым плечом; 5-8 левым плечом.	1'	Максимально расслабить торс при сбросе корпуса вниз.
	7) Элементы экзерсиса классического у станка (комбинации).	9'	Следить за опорной ногой.
	а) <i>Battements tendus</i> . Вся нога выворотна от паха. б) <i>Battements tendus jete</i> .		Мышцы ноги и колена напряжены.
	в) Скоки со сменой ног по 5 позиции, 1-8 лицом к станку; 1-8 спиной к станку.		Спину держать прямо, ноги при в скаке напряжены.
	г) <i>Assemble</i> .		Ноги собирать вместе в воздухе, прыжок заканчивать в 5 позиции.
	д) <i>Grand battement jete</i> .		Корпус вытянут и не должен производить никаких движений.



II. Основная часть	в) Скоки со сменой ног по 5 позиции, 1-8 лицом к станку; 1-8 спиной к станку.		Спину держать прямо, ноги при в скоке напряжены.
	г) Assemble.		Ноги собирать вместе в воздухе, прыжок заканчивать в 5 позиции.
	д) Grand battement jete.		Корпус вытянут и не должен производить никаких движений.
	в) Скоки со сменой ног по 5 позиции, 1-8 лицом к станку; 1-8 спиной к станку.		Спину держать прямо, ноги при в скоке напряжены.
	г) Assemble.		Ноги собирать вместе в воздухе, прыжок заканчивать в 5 позиции.
	д) Grand battement jete.		Корпус вытянут и не должен производить никаких движений.
	в) Скоки со сменой ног по 5 позиции, 1-8 лицом к станку; 1-8 спиной к станку.		Спину держать прямо, ноги при в скоке напряжены.
	г) Плуг. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, голова прямо, ноги заносим через стойку на лопатках, за голову.	8 раз	Следить за правильностью дыхания.
	д) Кольцо. п.н., л.н.	16 раз	Постепенно увеличивать амплитуду
	4) Партерная комбинация, в правую и левую стороны	2 раза	Следить за стопой.
	5) Показ танцевальных номеров.	5'	Показать разный характер в танце.
	«Секрет цветка» (эстрадный танец)		Медленный характер танца
	«Разожги огонь» (цыганский танец)		Быстрый характер танца
III. Заключительная часть		10'	
	1) Импровизация. Работа индивидуально, в паре, микро-группой, группой. Ситуация: Вы готовитесь к экзамену, и у вас остается мало времени на подготовку.	5'	Попытаться соединить разные стили музыки, с ситуацией. Постараться раскрепоститься, снять напряжение.
	2) Разрядка в кругу.	1'	Все становятся в круг, берутся за руки и со звуком «а» бегут в круг и по хлопку, прыгая, бросают руки вниз
	3) Подведение итогов занятия.	3'	Все садятся в круг.
	4) Задание на дом.	1'	Импровизировать перед зеркалом.

