

План-конспект урока по дисциплине
«Современный танец в стиле
контемпорари»

Преподаватель: Кузнецова О.Р.

Тема урока: Упражнения на изоляцию.

Цель: Создание условий для формирования у обучающихся знаний о правилах исполнения изоляции различных «центров» и умения использовать эти знания в практической деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- Способствовать усвоению знаний, об особенностях исполнения движений

Развивающие:

- развить координацию;
- развить хореографическую память, ритмичность, выносливость и воображение.

Воспитательные:

- Воспитать интерес к предмету и умение работать в коллективе.

Тип урока: Сообщение новых знаний.

Методы обучения:

Словесный, наглядный, практический.

Средства обучения:

На уроке используется специализированный класс, музыкальный центр.

Ход урока:

Структура

I. Организационный момент

Проверка присутствующих, их внешнего вида.

Поклон.

II. Целеполагание

Слово педагога: Сегодня на уроке вы познакомитесь с понятием «изоляция» в современном танце и выучите упражнения на изоляцию различными «центрами».

Изучив, эти элементы мы с вами сможем исполнять красивые комбинации и хореографические этюды на середине зала.

III. Основная часть занятия

- Разогрев
- Неактивная растяжка мышц общего воздействия.
- Партер

В этом разделе урока используется знакомый комплекс упражнений с добавлением изученных элементов на уроке современного танца.

Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.

- Исполнение contraction и relies в положении сидя.

IV. Изучение нового материала:

Слово педагога. Изоляция - это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз-танцу. Изоляция - это техника, при которой каждый центр человеческого тела может двигаться независимо от другого в разных направлениях. В африканском танце (джаз) тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться. В своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться).

1. Упражнение на изоляцию головой

Наклоны вперед – назад.

Наклоны из стороны в сторону

Повороты в правую и левую стороны.

Свинговое раскачивание.

Zunday (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

2. Упражнение на изоляцию плечевым поясом

Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.

Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).

Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).

Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад.

Руки в V позиции.

3. Упражнение на изоляцию грудной клеткой

Движения из стороны в сторону.

4. Упражнение на изоляцию бёдрами.

Слитное движение «пелвисом» вперед – назад, из стороны в сторону.

Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

-Показ движений педагогам

-Разучивания обучающимися.

1. Закрепление учебного материала:

Экспресс опрос

1. Дайте определение понятию «изоляция».

2. Как правильно выполняется движение на изоляцию головой;

- Самостоятельная работа обучающихся по закреплению выученных движений.

V. Подведение итогов:

Анализ усвоения обучающимися учебного материала и выполнение цели урока. Оценивание работы.

VI. Задавание домашнего задания: закрепить выученные движения.

Поклон.