

## Занятие 1.

Третий год обучения.

Тема: изучение джаз-модерн танца.

Задачи:

- Познакомить с новыми элементами, положениями танцевальной техники джаз-модерн танец.
- Научить двигаться в пространстве различными вариантами шагов, бега, триплетов в любом из направлений,
- Научить выполнять движения экзерсиса на середине зала.
- Научить сочетать различные ритмы во время движения.
- Формировать умение раскрыть через танец характер музыки.
- Развивать музыкально - двигательные способности, чувство ритма.
- Учить навыкам правильного дыхания.
- Воспитывать трудолюбие, привить чувство коллективизма.

Методическое обеспечение:

Музыкальный центр, CD, флешка.

Методы и приемы обучения : Демонстрация, показ, беседа, практическая работа, опрос, оценивание, поощрение.

Ход занятия.

1. Организационный момент. Работа с журналом, приветствие воспитанников, создание доброжелательной психологической атмосферы.
2. Сообщение темы занятия. Постановка цели, определение учебных задач.

Структура урока состоит из трех основных частей:

- подготовительная,
- основная,
- заключительная.

3. **Подготовительная часть.** В подготовительную часть урока входит: композиция пространства, разогрев.

**Композиция пространства.**

Передвижение в пространстве различными вариантами шагов, бега, триплетов в любом из направлений, развить у воспитанников способность быстро и адекватно реагировать на изменение ситуации.

**Порядок движений:**

- комбинации шагов. (триплеты, в координации с движениями рук, свинговые движения ног и корпуса).
- слайды

**Исполнение композиций:**

- каноном.
- по своей траектории.
- свободные перестроения с заданным рисунком и без заданного рисунка.
- используя большие движения в маленьком пространстве и наоборот.
- попеременно двигаются две части тела: одна маленькими движениями, другая большими.

Тема: Способы передвижения.

- Сломанный телефон
- Сужение, расширение пространства.

### **Разогрев.**

На третьем году обучения разогрев может выполняться и у станка и на середине зала, используются уровни:

### **Виды движений:**

- комбинация с использованием demi u grand plie.
- Battement tendu u jete координация с движениями ног-pranse, catch step, переходы из открытого в закрытое положение.
- скольжение (подготовка к падениям)

**4. Основная часть.** В основной части занятия изучение материала сводится к освоению, основных элементов экзерсиса на середине зала по невыворотным и выворотным позициям, выполнению комплексов изоляций, сочетаний различных ритмов во время движения. В процессе обучения основное внимание уделяется позвоночнику необходимо добиваться достаточной свободы и расслабленности, он должен двигаться во всех своих отделах.

Основная часть состоит из:

### **Изоляции:**

На третьем году обучения изоляции соединяются в более сложные геометрические комбинации, соединяются движения нескольких центров.

### **Комбинации:**

- голова (крест, квадрат, круг, свинговый полукруг)
- плечи (крест, квадрат, полукруги, круг, восьмерка, twist, шейк)
- грудная клетка (крест, квадрат, полукруги, круг).
- таз (крест, квадрат, полукруги, круги, диагональный крест, восьмерка, , полукруг одним бедром).
- руки, ноги.

### **Экзерсис:**

- положение epaulement,
- demi plie,
- battement tendu, battement jete,
- rond de jamd par terre,
- relevent
- grand battement jete
- tilt
- port de bra.

### **Кросс:**

**Шаги:** На третьем году обучения выполнение шагов становится более

разнообразным и сложным по технике исполнения. Виды шагов:

- шаги примитива. (tap step, camel walk, spider walk, sugar leg).
- шаги в джаз манере. (комбинируются с поворотами, прыжками).
- шаги в рок манере.
- шаги с мультипликацией.
- канкаирующие шаги.

**Прыжки:** Выполнение прыжков в сочетании с шагами, вращениями и переходом из выворотных позиций в невыворотные, соединение прыжков в небольшие комбинации.

**Виды прыжков:**

- начать с выворотной позиции, во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.
- исполнить contraction в центр торса во время прыжка.
- согнуть колени прижать их к груди.
- согнуть одну ногу во время прыжка в положении у колена.
- с двух ног на две на одну (jump).
- с одной ноги на другую с продвижением (leap).
- с одной ноги на ту же ногу (hop).

**Вращения:** Повороты исполняются на месте и с продвижением в пространстве. Добавляются уровни вращения.

**Виды вращений:**

- повороты на одной ноге (рабочая нога sou-de-pied, passe, в любом из направлений).
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси.
- tour chaine. (на полупальцах, на полной стопе, на demi plie).

**Упражнения свингового характера:**

- Swing, , drop

**Партерная гимнастика:**

**Упражнения в партере:**

**Порядок упражнений:**

- упражнения stretch - характера: мышц ног, рук, шеи, спины, бока
- упражнения на дыхание
- исполнение contraction: комбинирование curve, arch, , release.
- упражнения для стопы: а) point, flex, б) change point, в) second позиции, г) с изменением уровня ног, чередованием положения стопы.
- упражнения с движениями бедер.
- упражнения в 4-ой позиции.
- упражнения на коленях.
- броски и медленное открывание ноги в положении лежа на боку, спине, животе.
- slid на спину из положения сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу в параллельной позиции.
- падения (falls)

**Перекаты.**

**Виды перекатов:**

- на ягодичных мышцах.
  - на спине.
  - через плечо.
  - с разными положениями рук и ног.
- лежа.

**5. Заключительная часть.** Включает в себя творческую деятельность

в которую входят: постановочная работа, этюды.

**Постановочная работа.** На первом этапе постановочной работы сначала прослушивается музыка, затем подбираются танцевальные вариации соответствующие музыкальному материалу, хореографическому образу. Определяется рисунок танца

**Этюды.**

- Тема: "Гравитация и вес".
- Тема: "Парная импровизация"
- Тема: "Взаимосвязь дыхания и движения"
- Тема: Импровизационный поиск движений.
- Тема: Кординация и взаимодействие частей тела.
- Тема: Взаимодействие в группе.
- Тема: Дизайн пространства. розы

