План-конспект дистанционного занятия педагога дополнительного образования Тартачной Галины Викторовны

Дата проведения: 13.12.2023

Время проведения: 16.50

Обьединение: танцевальная студия «Леди-блюз»

Группа № 04-37

Программа: «Основы танца»

Тема: «Постановка танцевальной композиции «Латина». Изучение элементов и движений танца»

Цель: формировать качественное исполнение танца.

Задачи:

- раскрыть танцевальные способности детей через двигательную активность;

- научить выполнять упражнения для укрепления и развития тела;

- научить выполнять элементы эстрадного танца.

Ход занятия:

Разминка.

<https://www.youtube.com/watch?v=rF5DT2xi5No>

1.Основная часть:

Теоретическая: объяснение правильного исполнения разучиваемых движений.

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 так же 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.

 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: работа корпуса, вынос рабочей ноги, перенос веса
* Шаг в сторону: работа корпуса, вынос рабочей ноги, перенос веса
**Открытая и закрытая позиции.**
В первую очередь, для того, чтобы танцор имел представления о позициях, на которых в будущем будет основано его грамотное движение, в латиноамериканских танцах мы используем закрытую и открытую позиции бедер. Здесь мы пользуемся смысловой аналогией с различными позициями стоп в классическом танце – основой, с которой начинается преподавание балета. При открытой позиции бедра развернуты друг от друга, позиция ног выворотная. В закрытой позиции бедро опорной ноги закрывается к бедру рабочей ноги. Опорная нога стоит в шестой позиции по отношению к телу, рабочая – выворотно.

В конечной точке шага вперёд мы используем открытую позицию бёдер.
В конечной точке шага назад мы используем закрытую позицию бёдер.
В конечной точке шага в сторону мы используем закрытую позицию бёдер.

 Конечная точка шага - положение тела, в котором вес тела полностью сосредоточен на одной (опорной) ноге, а пальцы рабочей ноги указывают точку, из которой был сделан предыдущий шаг (предыдущий перенос веса). Как правило, этот момент приходится на музыкальный удар.

**перенос веса.**

В процессе шага существуют моменты, при которых вес тела находится сначала на одной ноге, затем на двух ногах и снова на одной ноге.
Для тренировки устойчивости важным является положение, при котором вес тела расположен на двух ногах.

Упражнение, формирующее чувство устойчивости, мы отрабатываем на шагах вперёд, назад, в сторону, на основных движениях танца Румба и Ча-Ча-Ча. Это упражнение выполняется под счёт, где на каждый нечётный удар вес располагается одинаково на две стопы, а на каждый чётный вес переносится полностью.

Любое упражнение выполняется в удобном для танцора темпе, постепенно ускоряясь и постепенно переходя на отработку под музыку разного темпа.

 Задача следующего 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 нечётный удар в шаге вес распределён «между ног», причем одна нога стоит на всей стопе (та, на которую совершается шаг), а вторая на подушечке стопы. На каждый чётный удар вес переносится полностью за счёт сильной работы подушечки и пальцев стопы второй ноги.
После того, как танцор освоил этот аспект работы стопы, можно переходить к следующему этапу.

Практическая: видеоролик по ссылке <https://yandex.ru/video/touch/preview/9935550211770914158>

2. Заключительная часть:

Домашнее задание: отработать изученные движения танца.

3. Обратная связь: высылаете фото с отработкой упражнений на WhatsApp 89046882647 Тартачной Г.В.