Конспект занятия по спортивным бальным танцам с использованием ЭОР.

Педагог дополнительного образования: Кондракова С.В.

**Тема:** Медленный вальс. Принципы поступательного движения. Основы взаимодействия в паре.

Группа 4-го года обучения.

**Цель:**Сформировать и закрепить в паре навыки исполнения единичных действий и фигур танца медленный вальс.

**Задачи.**

Обучающая:

- Формировать правильную осанку, выразительность телодвижений;

- Способствовать развитию танцевальной техники и закреплению навыков

танца медленный вальс с применением ЭОР;

- Обучить приемам взаимодействия в паре.

Развивающая:

- Развить умение владеть определенными мышцами ног, спины,

шеи и рук для создания технически правильных движений,

характерных для танца вальс;

- Развить способность понимать, слышать и реагировать на

импульсы, идущие от партнера, и сопоставлять свои движения

с движениями партнера;

- Развивать чувство ритма;

- Развивать артистичность, эмоциональность и гармоничность в паре;

- Развивать воображение.

Воспитательная:

- Воспитывать чувство такта, взаимопонимания и эмпатии;

- Воспитывать эстетические чувства, доброжелательность, искренность в передаче танцевального образа.

**Методы активизации детей:**

1.Словесные: рассказ педагога, беседа, диалог с учащимися.

2.Наглядные: метод иллюстрации и демонстрации при устном изложении изучаемого материала (образные наглядные пособия - видеоряд, фоторяд, экранно-звуковые пособия - аудиозаписи, видеодиски).

3. Практические: показ педагога, парный показ, закрепление танцевальных упражнений под руководством педагога посредством прямого повторения, показа с использованием зеркал при обучении.

**В результате занятия дети должны знать:**

- постановку корпуса, положение рук, позиции стоп в танце медленный вальс в индивидуальном и в парном исполнении;

- основные движения танца медленный вальс;

- фигуры танца медленный вальс: натуральный поворот, спин-поворот, шассе из променадной позиции.

**В результате занятия дети должны уметь:**

- технически правильно исполнить единичные действия (основные движения): шаг вперед, назад, подъемы и снижения, пивот и пивотирующее действие;

- показать и назвать фигуры танца медленный вальс;

- исполнить заданные фигуры под музыку в паре.

**Ход урока.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы** | Содержание | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | Построение в шеренги в шахматном порядке. Танцевальный поклон. Сообщение 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; поочередные махи руками; одновременные махи руками; вращение рук в локтях к себе и от себя; вращение кистями; | Следить за выполнением упражнений в быстрый темп музыки. |
| 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, разворот стоп «краб»; прыжки на месте; прыжки вперед-назад; прыжки вправо-влево; прыжки «крестом». | Следить за осанкой. |
| Восстановление дыхания. |  |
| Упражнение на удержание баланса на носках. | Следить за осанкой. |
| Основная часть | Просмотр фото пар, демонстрирующих правильные линии при исполнении танца медленный вальс. | Проанализировать увиденный материал. |
| Постановка корпуса. Баланс. Положение рук в паре. | Следить за тонусом мышц рук и корпуса. Растягивать мышцы шеи, создавая характерную форму (для партнерши). |
| Шаги вперед и назад с сохранением позиции в паре. Выполнение основного движения под счет, затем под музыку. | Контролировать плавное перемещение веса тела на ногу. |
| Подъемы и снижения. На месте и с перемещением вправо и влево (swing). Выполнение единичного  действия под счет, затем под музыку. | Следить за амплитудой и работой мышц стопы и колена. Контролировать контакт и баланс в паре. |
| Пивот и пивотирующее действие (поворот). Выполнение единичного действия индивидуально, затем в паре. Под счет, затем под музыку. | Контролировать баланс тела: собственный и общий баланс в паре. |
| Просмотр видео танца медленный вальс в исполнении пары высокого класса. https://youtu.be/Ve82-LCzXFI | Обсудить увиденный материал, проанализировать тренируемые на уроке аспекты. |
| Разбор фигур танца медленный вальс:  -натуральный поворот;  -спин-поворот;  -шассе из променадной позиции. | Следить за правильной работой стопы, подъемами-снижениями, направлением движения. |
| Исполнение фигур медленного вальса индивидуально, затем в паре.  Под счет, затем под музыку. | Контролировать баланс и контакт в паре.  Следить за выразительностью исполнения. |
| Заключительная часть. | Подведение итогов. Построение по линиям. Танцевальный поклон. | Выявить лучших. Дать задание на дом. |

Используемые видеоматериалы:

1. Семинар по европейским танцам «Принципы обучения начинающих. Методика преподавания спортивного бального танца», 2004 г.,DVD. Лекция П. Чеботарева «Баланс и индивидуальное движение танцора».
2. Видеоурок медленного вальса. https://youtu.be/Ve82-LCzXFI

3.Фотографии танцоров высокого класса, исполняющих медленный вальс.

Методическая литература:

Г. Говард, «Техника европейских танцев», М.: Артис, 2003г.

Аудиоматериалы: музыка для танца медленный вальс на mp3- плеере.

Оборудование: зал с зеркалами и специальным напольным покрытием, ноутбук, музыкальный центр, USB-носитель.