

## **ПЛАН-КОНСПЕКТ**

### **Открытого урока по спортивным бальным танцам на тему: «Позиции стоп при исполнении бальных танцев»**

Автор: Кожевникова Ольга Ивановна, преподаватель МБУ ДО «Верхнесалдинская ДШИ».

Предлагаю вам конспект непосредственной образовательной деятельности для детей 7–9 лет по теме «Позиции стоп при исполнении бальных танцев».

Бальные танцы общеприняты во всём мире. Они стали неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Они многогранны, и каждый сам решает – спорт это или искусство. А может бальные танцы - это интеллектуальный досуг.

Данный материал будет полезен преподавателям и тренерам по спортивным бальным танцам.

#### **План-конспект открытого урока по спортивным бальным танцам на тему «Позиции стоп при исполнении бальных танцев».**

**Цель урока:** Сформировать красивые, правильные линии ног и стоп при исполнении танцевальных шагов в бальных танцах.

#### **Задачи урока:**

- Концентрация внимания учащихся на демонстрации VI, I, II, IV позиций стоп при выполнении заданий урока;
- Приобретение умений исполнения шагов и фигур танцев «Медленный вальс», «Самба» и «Ча-ча-ча»;
- Развитие ритмичности, эмоциональности, артистичности;
- Развитие физических данных и красивой осанки, выносливости, силы;
- Отработка первичных приёмов взаимодействия в паре;
- Развитие памяти и внимания учащихся;
- Формирование эстетических чувств;
- Воспитание вежливого и внимательного отношения партнёров друг к другу.

#### **Используемые методы**

- теоретический
- визуальный
- практический

### **Используемые педагогические технологии**

- технология обучения в сотрудничестве
- игровая технология
- здоровье сберегающая технология
- технология перспективно-опережающего обучения
- технология проблемного обучения

**Продолжительность:** 80 минут (пара)

### **План урока**

1. Вводная часть:
  - вход в танцевальный зал
  - поклон
  - обозначение темы и цели урока
2. Подготовительная часть:
  - разминка, разогрев различных групп мышц
  - на подвижность суставов
  - силовые упражнения
3. Основная часть:
  - медленный вальс
  - самба
  - ча-ча-ча
4. Заключительная часть:
  - танцевальная игра «сегодня я - учитель»
  - подведение итогов занятия и обозначение домашнего задания
  - поклон
  - выход из танцевального зала

### **Конспект урока**

1. Дети строятся перед входом в танцевальный зал парами: девочки справа от мальчиков, руки в замке «корзиночкой», корпус тела подтянут. Звучит музыкальное вступление и все готовятся начать движение с правых

ног. С начала музыкальной фразы дети входят в зал и двигаются по кругу по линии танца, исполняя различные шаги, сменяя их на каждую «восьмёрку»:

- маршевый шаг с высоким коленом и натянутым подъёмом;
- подскоки;
- шаги на высоких полу пальцах;
- на пятках;
- на внутреннем ребре стопы;
- на внешнем ребре стопы;
- бег «ножницы»
- бег с за хлестом
- галоп в паре лицом друг к другу
- снова маршевым шагом с замком рук правая к левой выполняют перестроение по местам в две линии в шахматном порядке и лицом к зеркалам, готовясь к поклону.

Выполняют поклон-приветствие в паре, после чего объявляется тема урока и проводится теоретический опрос учащихся:

- какие позиции стоп вы знаете?
- какие танцы исполняют по VI позиции?
- какие танцы исполняют по I «условно выворотной» позиции?

В ходе опроса выполняется статичная демонстрация VI, I, II, IV позиций стоп с весом на обеих ногах и далее с переносом веса с ноги на ногу. Вместе с детьми разбираем несколько примеров применения каждой позиции - в каком танце, в какой танцевальной фигуре и в какой момент шага эти позиции присутствуют. Стоять в позициях у всех получилось великолепно!

## 2. Переходим к музыкальной разминке!

Исходное положение: ноги по II позиции, руки натянуты вниз вдоль корпуса.

- наклоны и повороты головы динамично и с фиксацией положений;
- развиваем подвижность плечевых суставов, чередуя движения плеч вверх - вниз, вперёд – назад и исполняя различные вращения;
- вращения кистей рук, вращения в локтевых суставах, вращения прямыми руками;
- движения верхней частью корпуса вправо – влево, вперёд – назад, по кругу;
- комбинация наклонов корпуса;
- развиваем подвижность тазобедренных суставов, исполняя «скрутки», «маятник», «восьмёрки» и «вращения» бёдер;
- подъёмы на полу пальцы по VI, I, II, III, IV позициям;
- выпады ногами вперёд, назад, вправо, влево;
- прыжки «мячики», «разножка», «с поджатыми»;

- планка, отжимания.

3. А теперь время медленного вальса! Кто назовёт музыкальный размер вальса? А кто знает темп этого танца? Опрос по характеристикам проходит с уточнениями и пояснениями преподавателя.

Практикуем, контролируя параллельное положение стоп в VI и IV позициях. Стоять все научились, теперь стараемся не разворачивать стопы при движении и успевать под музыку.

- «скользящие» шаги вперёд и назад, медленно, на сильную долю такта;
- основное движение вальса «качели» вперёд и назад ;
- закрытые перемены вперёд и назад с правой и левой ноги;
- правый поворот;
- левый поворот;
- повторяем закрытые перемены, правый и левый повороты в паре.

Включается музыка к танцу самба и предлагается ученикам найти и прохлопать сильную долю, а так же назвать этот танец. Продолжаем опросом о музыкальных характеристиках и родине танца самба с уточнениями и пояснениями преподавателя.

Практикуем, акцентируя внимание на демонстрации условной выворотности стоп («без пяти час») в I, II, IV и в позиции «латинское закрешивание». Сначала выполняем танцевальную фигуру «застаивая» каждую позицию стоп, потом медленно и далее в полном темпе.

- основное движение с левой ноги;
- виск;
- самба-ход на месте;
- вольты;
- вариация с левой ноги вдоль длинной стороны зала: основное движение, 2 виска, 2 самба-хода, 4 вольты. Повторим вариацию в паре за две руки.

Предлагаю детям повторить вариацию самба ещё раз и включаю музыку к танцу ча-ча-ча. Конечно же дети заметят мою ошибку и поправят меня. Потом расскажут всё, что знают о танце ча-ча-ча: музыкальные характеристики, родину, особенности счёта, вступление на за такт. Похлопаем, потопаем. Обсудим, что для красоты и выразительности исполнения танцевальных фигур очень важно следить за точностью позиций стоп с «условной» выворотностью. Практиковать танцевальные фигуры начнём так же, как и в танце самба: сначала «застаивая» позиции стоп, потом медленно, и далее в полном темпе. Ведь в быстром исполнении гораздо сложнее проконтролировать эти самые позиции стоп!

- тайм-степ;
- основное движение;
- нью-йорк;

- рука к руке;
- вариацию начнём с нью-йорка, далее тайм-степ, рука к руке и основное движение. Каждую фигуру исполним по 2 такта. Повторим в паре.

**4.** Все трудились и старались! Сегодня все танцевали лучше, чем вчера! Все были подтянутыми, красиво и ровно держали спинку, высоко держали подбородок. Дома повторите танцевальные движения под счёт! Осталось время для игры! Кто хочет попробовать себя в роли учителя? Ребёнок, вызвавшийся на роль учителя, под заданную музыку показывает остальным детям любые танцевальные движения, проявляя фантазию или повторяя изученный материал. Потом он выбирает «своего лучшего ученика», объяснив свой выбор.

Заканчиваем занятие поклоном в паре и выходом из танцевального зала.