***«*Методика построения урока современного танца*»***

**Участники:** 10-14 лет.  
**Тема урока:** «Развитие крупной моторики на уроке современного танца»

**Цель занятия:** проанализировать и систематизировать методику построения урока современного танца.

**Задачи методики:**

* Определить разделы урока
* Рассмотреть функциональные задачи каждого раздела урока
* Распределить разделы урока по времени

**Тип занятия:** урок закрепления и совершенствование , умений и навыков.

**Материалы и оборудование**:

— музыкальный центр ;  
— CD – диски с фонограммой

**ПЛАН занятия**

1. **Разогрев 5-10 мин.**
2. **Изоляция 20 мин.**
3. **Упражнения для позвоночника 10 мин.**
4. **Уровни 15 мин.**
5. **Кросс 20 мин.**
6. **Комбинации и импровизация 30-35 мин.**

**КОНСПЕКТ занятия**

Разогрев

Задача этого урока – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы.

Разогрев обычно строится в динамичном характере. Возможно сочетание нескольких движений и комбинацию, не трудную для запоминания.

Основные понятия при изучении ритма в танце:

Вit- удар – основная доля

Off bit- акцент или синкопа перед или после основной доли

Swing- свинг – качание, способ движения, при котором акцентируются не только основные доли, но и доли в промежутках между основными.

Упражнения для развития ритма : хлопки в ладоши, удар стопой, щелчки пальцами, акцентированные шаги на месте и с продвижением. Все это сочетается с движением рук и соединяется по мере усложнения в различных темпах и ритмических рисунках. Все движения могут исполняться в положениях стоя, сидя и лежа.

Разогрев состоит в среднем из 10 упражнений и занимает 5-10 минут от урока. Педагог имеет право делать акцент на особые мышцы в ходе разогрева , если они будут задействованы в основной части урока.

Изоляция

Более насыщена упражнениями, происходит более глубокая работа с мышцами различных частей тела. Изоляции подвергаются все центры от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в (чистом) виде, далее идет соединение одного центра в простейших комбинациях : крест, квадрат, круг, полукруг, следующий этап соединения в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры.

Основная задача педагога во время изучения движении изолированных центров следить за тем, чтобы движения действительно были изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Это, на первый взгляд , простая задача вызывает трудности , так как анатомически все центры тесно связаны. Можно определить множество центров нашего тела, которые могут двигаться изолированно. Это, например: голова, плечи, грудная клетка, таз, руки, ноги ,стопы.

Упражнения для позвоночника

Если техника изоляции заимствована из джазового танца, то движение тела целиком ,без изоляции отдельных центров – своеобразие танца-модерн. Основой этой техники служит позвоночник, потому что главная задача педагога развить у учащихся подвижность во всех его отделах. Основные движения: наклоны торса, изгибы, спирали, body roll, contraction, release, tilt, lay out.

Уровни

Уровнем называется расположение тела относительно пола. Основные уровни: стоя , сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней во время урока многообразны. Смена уровня, быстрый переход от одного уровня в другой- дополнительный тренаж на координацию. Это очень помогает обучаемым, т.к. легче, например, исполнить упражнение на изоляцию в положении сидя и т.д. , потому что в этом положении центры более свободны и нет необходимости держать вес тела.

Так же (лежа) и (сидя) удобней исполнять упражнения стрейч характера, всевозможные растяжки и контракции.

Растяжка – одна из основных комбинаций, исполняемых в этом разделе. Всевозможные наклоны и движения на растяжку развивают танцевальный шаг и гибкость.

Кросс

Передвижения в пространстве (различные шаги, бег, повороты, прыжки, вращения). Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль модерн- джаз танца.

Комбинация и импровизация

Последним, завершающим разделом урока является комбинации. Здесь все зависит от фантазии педагога, его балетмейстерских способностей. Главное требование комбинаций- её танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителей.

Упражнение на импровизацию- технику релаксации и осознания своего тела, тонкое чувствование внутренних сигналов, импульсов движения, чувство партнера, пространства, времени как элементов рождающих композицию. Импровизация предполагает сотворчество с телом, признание одинаковой значимости предварительно оформленных замыслов, опыта и импульсов, изначально не предполагает смысла и танец становится способом создания или обнаружения его. Импровизация и хореография- равноправные партнеры в танце, играющие разные, но одинаково значимые роли.

Стимулы импровизации. Необходимо выделить несколько направлений импровизации такие как: от слышимых стимулов, от визуальных, от осязаемых.

Импровизация от слышимых стимулов: все, что слышит танцовщик в форме звука, является слышимым стимулом. Когда танцовщик освоит воспроизведение звука средствами движения, тогда можно в звуке использовать его ритмическую основу. Звук у танцовщика должен вызывать непроизвольную реакцию на исполнение движения. Основная задача обучения импровизации- это развить у танцовщика умение быстрого нахождения ответа в движении на звук.

Импровизация от визуальных стимулов: все, что видит танцовщик, может вызывать или не вызывать стимулы к движению. Для обучения импровизации от визуальных стимулов необходимо подбирать такой визуальный материал, который бы способствовал ответной реакции танцовщика , выраженной в движении. Это может быть цвет или геометрическая фигура.

Импровизация от касательных стимулов: она основана на всем том, чего касается импровизирующий. Основная задача- это развитие чувствительности и быстроты реакции на изменения напряжения от восприятия неодушевленных и одушевленных предметов. Применение стимулов на индивидуальности импровизирующего. Разнообразие в импровизации предполагает использование всех стимулов, многообразие движений , форм , различных тем и сюжетов.

В зависимости от подготовки и знания материала учеников уроки джаз-модерн танца можно разделить на три этапа: подготовительный, базовый и продвинутый.

На подготовительном этапе даются основы танца ( положение и основные движения корпуса , рук, ног, головы), для того чтобы исполнитель усвоил стиль и манеру этому виду хореографии.

На базовом этапе даются несложные комбинации на координацию, музыкальность на основе проученного материала.

На продвинутом этапе – комбинации сложные по координации, включающие работу всех частей тела, смену уровней, ракурсов, развивающие танцевальность , музыкальность.