**ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «РЕГІОНАЛЬНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ШВЕЙНОГО ВИРОБНИЦТВА ТА СФЕРИ ПОСЛУГ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ»**

**Розробка проведення заняття** **хореографічного гуртка**

**«Театр сучасного танцю»**

**на тему :**

***"Вправи стретч - характеру – істотна***

***частина сучасної хореографії"***

Підготувала: Наталія Яковлєва

керівник гуртка

2020

**Тема: «Вправи стретч-характеру – істотна частина сучасної хореографії».**

**Мета:**

* *Навчальна*: навчити вмінню володіти та слухати своє тіло, оволодіти технікою виконання рухів засобами сучасної хореографії, формувати гармонійно розвинену та духовно багату особистість,;
* *Розвивальна*: розвивати пластику, силу та еластичність м’язів, увагу, пам'ять, музикальність і ритмічність, естетичний смак, музичний слух, фізичні можливості для виконання надскладних рухів сучасної хореографії.
* *Виховна:* виховувати вміння емоційного вираження, розкутості і творчості в рухах, художньо-естетичний смак.

**Завдання:** відпрацювати навички танцювальних рухів, закріпити спільні навчальні вміння вправ стреч-характеру;створити умови для розкриття творчого потенціалу гуртківців; формувати загальнолюдський світогляд.

**Методи:** словесні (бесіда, пояснення), практичні (практична робота, навчальні

вправи, створення ситуації успіху).

**Тип заняття:** формування практичних умінь та навичок.

**Вид заняття:** взаємонавчання вихованців.

**Форма:** групове заняття.

**Обладнання:** ноут бук , аудіоматеріали.

**Хід заняття.**

***І. Вступна частина.***

**Керівник гуртка:**  Доброго дня, (вихованці виконують уклін). Темою нашого заняття є : «Вправи стретч-характеру, як істотна частина сучасної хореографії», які застосовуються для розвитку фізичних можливостей дітей в сучасній хореографії.

Шановні, дозвольте вас запитати, що таке розтяжка? (орієнтовні відповіді вихованців). Дорогі мої учениці, які ви знаєте основні фактори, що впливають на ступінь гнучкості та здібності до розтяжки ?

*Відповіді вихованців:*

- *Вік.* Чим молодша людина, тим вона гнучкіша. Чому? З’єднувальна тканина м’язів володіє природною тенденцією до зниження та втрати еластичності, внаслідок чого м’язи стають жорсткими.

- *Стать.* В цілому дівчатка гнучкіші за хлопчиків.

- *Тренування.* Діти, що ведуть активний спосіб життя як правило гнучкіші за інших.

- *Температура.* Розігріті м’язи в результаті вправ або температури оточуючого середовища є більш гнучкими. Чому? Підвищення температури скорочує м’язовий супротив, розширює діапазон рухомості.

***ІІ. Основна частина.***

**Керівник гуртка:**  Отже, розтяжка – це те, що ми робимо кожного дня, не замислюючись. Звичайно, всі ми неодноразово ловили себе на тому, як після довгого знаходження в одній позі, наприклад, сидячи за комп’ютером, ми мимовільно потягуємось. Чудове відчуття, чи не так? Але важливо пам’ятати, що розтяжка окрім задоволення підвищує гнучкість та рухомість суглобів. Важливість цього факту (особливо для спорту та хореографії) важко переоцінити.

В хореографії вправи стретч-характеру (тобто розтяжки) виконуються зазвичай в середині заняття, коли зв’язковий апарат достатньо «розігрітий».

Тож, перейдемо до розігріву м’язів та підготовки до фізичних навантажень. І для цього необхідна розминка.

*Вихованці виконують розминку по колу:*

- танцювальний крок;

- крок на півпальцях;

- крок з підйомом ноги до коліна;

- підскок;

- галоп;

- танцювальний біг;

- крок на *releve*;

- крок в *demiplié*;

- крок в *grandplié*.

*Розминка біля станка:*

- нахили одинарні, потрійні;

- нахили з просуванням ;

- відтяжка;

- «хвиля»;

- *port de bras*назад, вперед;

- *passer*по ІІ поз., по І поз.

- *releve*;

- розтяжка ступні.

*Класичний екзерсиз на середині зали:*

- demiplié, releve, grand plié по І, ІІ, V поз.

- battement tendu, battement jete в комбінації

- adajio з використанням групи середніх та великих батманів.

**Керівник гуртка:** Вправи стретч-характеру виконуються біля станка, насередині зали, в партері. Вихованці демонструють розтяжку біля станка. Одна нога знаходиться на станку:

- port de bras назад (опорна нога – на всій ступні, та на releve);

- робоча нога ковзає по станку повільно та плавно;

- робоча нога ковзає по станку пульсуючи;

- робоча нога знімається з станка, підвищується, переводиться назад, підвищується , attitude, alanje;

- шпагат лівий, впоперек на підлозі;

- одна рука на станку: passer, інша рука тримає робочу ногу за п’яту та підіймає вгору,притискаючи її до голови

**Керівник гуртка:** Ми виконували динамічний стретчинг (розтяжку), коли розтяжка виконувалась в русі. А зараз приступимо до виконання статичногостретчингу, який передбачає фіксування розтягу м’язів протягом 120 секунд.

Вихованці виконують:

- розтяжку на підлозі;

- розтяжки в парах;

- шпагати

А тепер дозвольте нам показати, як ми застосовуємо свої досягнення в розтяжках під час виконання танцювальних рухів та комбінацій.

**Розминка- танцювльна аеробіка**

До методики додається аудіо та відео матеріал.

Ціль:Це перша (підготовча) частина тренування, що займає 30-50 хв загального часу заняття.

Її ціль - підготувати тіло танцівника для виконання складних технічних дій.

Основні (базові) кроки в аеробіці

Якщо подивитись на аеробіку з технічної точки зору – це поєднання кроків, стрибків, рухів руками, тулубом і т.д. Але найголовніше – все ж таки кроки. Все решта – їх похідні.

Насамперед , два слова по поставу. Під час занять аеробікою необхідно привчати себе утримувати спину рівною, без прогинів, оскільки це збільшує навантаження на хребет. І ще. Виконуючи крокі (стрибки, біг та ін.) ставити ногу на підлогу необхідно на всю ступню.

МАЛА УДАРНІСТЬ. МАЛА ІНТЕНСИВНІСТЬ.

• March (марш) – ходьба на місці (відео 4 вправа 1)

• Squat (присідання) (відео 4 вправа 2)

• Step touch - приставний крок (відео 4 вправа 3)

• Step line (double step) – два приставних кроки в сторону (відео 4 вправа 4)

• Open step (відкритий крок) – крок з боку в бік з переносом ваги тіла з ноги на ногу (друга нога пряма, носком торкається підлоги) (відео 4 вправа 5)

• V - step (ві –степ) - крок вперед (або назад). Складається з двох кроків, малюнок яких нагадує літеру ”V”(відео 4 вправа 6)

• Grape – wine (виноградна лоза) – схресний крок (відео 4 вправа 7)

• Lunge (випад) – викрокування вперед, назад або в бік однією ногою. Друга нога – опорна(відео 4 вправа 8)

• Mambo (відео 4 вправа 9)

• Pivot turn (крок з поворотом) (відео 4 вправа 10)

МАЛА УДАРНІСТЬ. ВИСОКА ІНТЕНСИВНІСТЬ.

• Knee up (підняте коліно) – крок вперед однією ногою та підйом вгору коліна другої ноги(відео 4 вправа 11)

• Lift leg side – підйом ноги в сторону(відео 4 вправа 12)

• Leg curl – згинання ноги назад в колінному суглобі(відео 4 вправа 13)

• Kick – махи, згинаючи - розгинаючи (відео 4 вправа 1)

На відео представлені основні кроки,їх можна повторювати у вільній формі і поєднувати з різними рухами рук

***ІІІ. Заключна частина.***

**Керівник гуртка:**  Підсумовуючи наше заняття, хочу процитувати Є.І. Зуєва «Чарівна сила розтяжки»:

«Розтяжка супроводжує нас все життя. Народження – це розтяжка. Глибокий вдих, усмішка, будь-який рух тіла – розтяжка. Розтяжка – це гнучкість, гнучкість – це молодість, молодість – це здоров’я, активність, гарний настрій, розкутість, впевненість в собі».