

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ.Б.Е. КАБАЛОЕВА  
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «ЦЕНТР «ЗАРЯ»

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ**

**Тема: «Джазовая разминка»**

Дата проведения: 4.11.2021г.

Время проведения: 16.00

Кол-во обучающихся: 17 человек

Группа: II-я группа 2 года обучения

Педагог дополнительного образования

Карлова Наталья Абрамовна

г. Владикавказ, 2021

## Цели:

1. Обучить основам современного танца.
2. Развить навыки: пластичности и устойчивости.

## Задачи:

1. Развивать трудолюбие в процессе изучения координации в движениях.
2. Повысить интерес у обучающихся в изучении техники современного танца.

## Оборудование:

- Хореографический зал со станками и зеркалами;
- USB-плеер, флеш-карта с джазовой музыкой.

## План проведения занятия

1. Приветствие, поклон. Освещение темы занятия.
2. Разминка шеи: а) наклоны головы вперед-назад, вправо-влево;  
б) вытягивание по точкам – вперед-назад, вправо-влево;  
в) квадрат головой по точкам – вперед – вправо, назад-влево;  
г) вращения вправо-влево.
3. Разминка плечевого пояса: а) вращения; б) координационные движения; в) полное вращение рук.
4. Хаотичное вращение локтевыми суставами.
5. Разминка кистей: а) по суставам кисти; б) лучезапястный сустав.
6. I «Порт де бра» - движение рук по позициям: подготовительная, I-я, III-я, IV-я.
7. Батман – тандю (на середине зала) крестом.
8. Батман – жете крестом.
9. Плие по II-й позиции.
10. Движения грудной клеткой по точкам и по кругу (вправо и влево).
11. Движения бедрами по точкам и по кругу (вправо и влево).
12. Комбинация «Волна с наклонами»
13. Комбинация «Пассе – томбе».
14. Растяжка из положения стоя.
15. Гранд – батман в комбинации (с правой ноги; с левой).
16. Простые прыжки на месте с IV-ой позиции и со II-ойю

17. Повороты «Сутеню» (вправо и влево).

18. Поклон в хореографической форме.

#### Ход занятия.

1. Обучающиеся выстраиваются в хореографическом зале в 4 ряда лицом к зеркалу. Выполняют хореографический поклон – приветствие. Педагог освещает тему открытого занятия: «Джазовая разминка».

2. Разминка начинается с шейного отдела позвоночника, что позволяет привести в динамику тело.

Наклоны выполняются под ритмичную современную музыку. Вперёд, назад, вправо – влево. Повтор идёт по 8 движений в каждую точку.

Затем идут технически более сложные движения головой вперед, на место (в естественное положение), назад, на место.

Так же, по восемь исполнений в стороны, (вправо и влево). Затем движения головой исполняются по кругу, но это не обычный круг, а «вокруг оси шеи». Как будто, голова «плавает вокруг шеи».

Для расслабления мышц после этого упражнения используется упражнение «болванчик». Затем вращения шеей обычные вправо и влево.

Разминка головы заканчивается поворотами шеи вправо и влево. Они делаются резко и походят на движения «Робота». Далее, поворот этот делится на 3-х фазное движение.

3. Разминка плечевого пояса.

а) Движение с координацией (правое плечо вверх, левое плечо вверх по очереди);

б) Затем вращения плечами назад вперед (с опущенными руками; с поднятыми в стороны);

в) Вращение прямыми руками по кругу назад (правой, левой).

4. Руки открыты в сторону; вращения локтевыми суставами, несинхронным, поочередным движением. Все движения выполняются минимум 8 раз в каждую сторону.

5. Разминка кистей. Правая рука: - фаланги пальцев,  
- суставы пальцев,  
- лучезапястный сустав,  
- прямая ладонь.

Далее: выполняется это движение суставами в порядке, начиная с фаланг; начиная в обратном направлении, с лучезапястья.

Таким образом, разрабатывается мелкая моторика кисти. Это даёт прекрасное владение пластикой рук.

## 6. «Порт де бра».

Это классическое движение. Основные позиции рук выдерживаются в этом упражнении. Руки работают из подготовительной позиции в первую (плавно); в III-ю (наверху) и во вторую (в стороны). Затем плавно закрываются в подготовительную позицию.

## 7. «Батман-тандю».

Полу выворотная I позиция ног. Руки открыты во II – ю позицию. Рабочая нога (правая; левая) делает скользящее движение по полу в направлениях:

- вперед – на место;

- в сторону – на место;

- назад – на место;

- в сторону – на место.

Подъем ноги сильно вытягивается в каждую точку, пятка выворотная.

8. «Батман-жете» - бросок ноги на 45 градусов от пола. Движение «острое». Отличается от предыдущего характером «броска». «Жете» - в переводе с французского, означает – бросать. Направления исполнения такие же, как у «Батман тандю».

9. «Гранд-плие». Исполняется медленно. Руки двигаются из II-й позиции вниз, в подготовительную; затем, при вставании с плие движутся в I-ю позицию и в конце упражнения открываются во II позицию. Ноги стоят во II-й широкой позиции. Приседая, держать строго спину и «вести» руки.

10. Грудная клетка. Движения грудной клеткой – это движения, так называемой «изоляции». Грудная клетка работает вперед; в сторону (вправо, влево); назад; в сторону, по точкам круга.

Затем выполняются плавные техничные вращения грудной клеткой в обе стороны.

11. Техника движений бёдрами такая же, как грудной клеткой. Только, в данном случае, изолируется верхняя часть тела.

Вращения бёдер исполняются после работы бёдрами в точки:

- вперёд;

- вправо (лево);

- назад;

- влево (вправо).

12. Волна с наклоном. Положение ног – широкая II-я позиция.

Исполняется волна в стороны всем позвоночником, начиная с шейного отдела. Корпус склонен вперед к бедрам (вправо, влево). Руки (ладони) лежат на бёдрах (ног).

13. «Пассе – томбе». Для выполнения этой комбинации обучающиеся перестраиваются на «диагональ» зала. По очереди выполняют движения с двух ног поочередно. Руки поднимаются вместе с «пассе» волной вверх и опускаются вместе с «томбе» мягкой волной вниз. Движение выполняется в «тающей» технике. Движение характерное, танцевальное.
14. Выполняется растяжка ног стоя: а) с широкой II-й позиции в наклоне; б) с поворотом к правой ноге; в) в VI-й позиции «Складка»; г) руки на полу (ладони). Ноги поднимаются на полупальцы; переход на пятки. Повторять 8 раз.
15. «Гранд батман». В положении «круазе» влево – правой ногой. В положении «круазе» вправо – левой ногой.  
а) Шаг левой ногой; правой большой батман вперёд; затем правая нога на плие уходит назад, а левая делает «выпад» назад. Всё повторяется 8 раз. Затем направление «круазе» меняется и выполняется мах левой ногой.
16. Прыжки. а) VI-я позиция ног; руки в подготовительной. 16 прыжков.  
б) II-я позиция – тело наклонено вперёд (как обмякшее); руки свисают вперёд; ноги работают также технично, как и в IV-ой позиции.
17. Повороты «сутеню». Поворот вправо-«томбе» на правую ногу, руки в позе. Влево – аналогично. Исполняется комбинация в технике «ноу – стоп» для развития вестибулярного аппарата. Обращается внимание на правильный поворот головы.

В конце открытого занятия обучающиеся выстраиваются на середине зала и выполняют поклон в хореографической форме.

Дата проведения: 4.11.2021г.

Время проведения: 16.00

Кол-во обучающихся: 17 человек

Группа: II-я группа 2 года обучения

Педагог дополнительного образования

Карлова Наталья Александровна