

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи»
городского округа Тольятти

**План –конспект занятия
«Введение в дополнительную
общеобразовательную программу
«Брейк-данс».**

Продолжительность занятия: 40 минут
Возраст обучающихся: 10-12 лет

Автор:
Юсупов Тимур Владимирович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Тольятти 2021

Тип занятия: занятие изучения и первичного закрепления новых знаний.

Цель: создание условий для развития интереса к танцевальному направлению «брейк-данс», демонстрация привлекательности танцевального творчества, формирование культуры здорового образа жизни.

Задачи:

1. Воспитательные:

- Создать атмосферу позитивного, творческого настроения от первого знакомства с танцевальным направлением брейк-данс.
- Популяризация привлекательности танцевального творчества и активных видов деятельности.
- Формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни.

2. Обучающие:

- Дать первоначальное представление о танцевальном направлении брейк-данс.
- Ознакомить с базовой основой брейк-данса.

3. Развивающие:

- Развитие физических и нравственных качеств.
- Развитие познавательной и творческой активности.
- Формирование чувства уверенности.

Оборудование для педагога:

Ноутбук, колонки.

Гладкий пол (линолеум, ламинат).

Зеркала.

План занятия.

Вводная часть:

Приглашение детей в зал.

Расстановка по линиям в шахматном порядке.

Приветствие.

Основная часть:

Разминка: на середине зала.

Ознакомление с темой занятия.

Разучивание основных движений брейк-данса.

Практическое закрепление темы занятия.

Заключительная часть:

Подведение итогов.
Рефлексия.

Ход занятия

Дети заходят в зал. Становятся по линиям в шахматном порядке.

Приветствие.

- Здравствуйте, ребята! Меня зовут Тимур Владимирович. Я работаю педагогом дополнительного образования во Дворце творчества детей и молодежи. Сейчас я продемонстрирую несколько движений, а вы попробуйте определить, какому виду деятельности я обучаю детей.

(Выполняю зрелищные элементы Брейк-Данса.)

- Ваши варианты ответов.

(Ответы детей)

- Правильно, я танцевал «Брейк-Данс». Сегодня мы займемся изучением самого зрелищного и самого сложного в исполнении танца в мире. Сегодня мы будем учиться танцевать «Брейк-Данс».

-Ребята, расскажите, что вы знаете о «Брейк-Дансе»?

(Ответы детей.)

- Молодцы! В переводе с английского, break dance – ломаный танец, состоит из технически сложных элементов, требующих особой физико-акробатической подготовки, которая развивается и совершенствуется в процессе обучения в студии танца.

Очень важным в «Брейк-Дансе» является оригинальность (выполнение движений, которые ты изменил, или придумал сам). Этот вид танца помогает развивать силу, выносливость, координацию, гибкость креативное мышление.

I. Танцевальные движения «Брейк-Данса» выполняются в 4 уровнях:

1. Top Rock (танцевальные движения в положении стоя)
2. Knee Rock (танцевальные движения на коленях)
3. Foot Work (танцевальные движения в положении, когда руки и ноги одновременно на полу)
4. Floor Rock (танцевальные движения в положении лежа)

II. Силовые движения - это стойки на руках, голове, вращения и т.д.)
Из силовых движений мы с вами сегодня выучим стойку на локте.

Но, все движения в «Брейк-Дансе» нужно связывать между собой. И сегодня мы выучим связку, с которой вы даже сможете выступить на соревнованиях, если хорошо ее отработаете!

-Вы готовы к занятию?

(ответ)

-Тогда начнем! Каждую тренировку нужно начинать с качественной разминки.

Разминка – это разогрев мышц рук, ног, корпуса и предварительный стрейтчинг (растяжка)

приступаем к разминке:

Разминка проводится под музыку:

- наклоны головой
- круговые движения головой
- круговые движения плечами
- круговые движения в локтевом суставе
- круговые движения в кистях
- наклоны телом влево, вправо, вперед
- круговые движения в коленном суставе
- круговые движения в голеностопном суставе

Разогрев:

- Сейчас мы разучим танцевальные движения «Тор Rock», вместе с этим разогреемся и подготовим наше тело для более сложных движений.

Приступаем к изучению танцевальных движений в положении стоя:

1. Степ вперед
2. Степ назад
3. Степ в сторону

- Все молодцы, для первого раза, движения у вас получаются очень хорошо. Мы разогрелись, теперь переходим к растяжке.

-Ребята, кто знает основные правила при выполнении растяжки?

Ответ детей

- Правильно. Основные правила при растяжке, это глубокое и медленное дыхание и расслабление мышц.

Стрейтчинг (растяжка):

- бабочка
- складочка
- ноги в положении широко
- растяжка спины

- Ребята, мы с Вами провели полноценную разминку и теперь готовы приступить к более сложным движениям. Но, очень важно знать и выполнять технику безопасности при выполнении сложных движений.

- Кто мне ответит, что нельзя делать во время тренировки по «Брейк-Дансу» (Ответ)...

Да, к травмам могут привести:

- отсутствие качественной разминки
- спешка при освоении элементов
- плохая дисциплина
- попытка произвести впечатление на друзей
- не подходящая экипировка

- Так, с техникой безопасности все понятно?

(Ответ)

- Тогда приступаем к разучиванию элементов:

Движения танцевального уровня «Knee Rock»

1. Смена сторон
2. Подъем с разворотом

Движения танцевального уровня «Foot Work»

1. See and See
2. Three step

Движения танцевального уровня «Floor Rock»

1. Knee switch

Силовые движения.

1. Elbow Freeze (стойка на локте)

- Молодцы ребята! А теперь, объединяем все движения, которые вы выучили на занятии, в связку.

-Как вы думаете, для чего нужно объединять движения в связки?

(Ответ)

- Объединять движения в связки нужно для того, чтобы вы могли выступать и участвовать на соревнованиях.

(Выполнение танцевальных связок)

- Сейчас я вам расскажу, что такое «Бибойский раунд», «Бэттл» и «Джем».

«Бибойский раунд» - это связка, набор элементов, которые танцор выполняет на «Бэттле», выступлении или «Джеме»

«Джем» - это когда танцоры встают в круг, и каждый по очереди выходит в центр и показывает свои умения, свои «Бибойские раунды» для

удовольствия, общения с другими танцорами или для разминки перед «Бэттлом».

«Бэттл» - это чемпионат, соревнования, где танцоры выполняют свои раунды, чтобы победить соперника.

- Сейчас мы с Вами проведем Джем!

Встаем в круг, каждый из вас по очереди выходит в центр круга и показывает движения, которые получаются лучше всего.

(Проводится Джем)

- Теперь, когда мы ещё раз закрепили в джемах исполнение связок брейк – элементов вам необходимо углубить знания путем самостоятельного подбора информации в интернете. И это будет вашим домашним заданием.

- Отлично! Всего за одно занятие вы научились многим движениям и узнали многое из танцевального направления «Брейк-Данс». А теперь поговорим о занятии

Рефлексия:

-что сегодня у каждого из вас получилось лучше всего?

-что не получилось?

-проверка знаний, как запомнили на слух термины;

- Занятие наше окончено. Спасибо всем участникам и гостям!