

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»
Первомайского района Тамбовской области

Мастер-класс «Оркестрика в спартианском танце»



Составитель:

Мишукова Ольга Васильевна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО
«Дом детского творчества»

р.п. Первомайский
2016 г.

Мастер-класс «Орхестрика в спартианском танце»

Дата проведения: 25.11.2016г.

Место проведения: МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа»: актовый зал

Цель: формирование гармонии духовного и физического начала учащихся с помощью объединения спорта с искусством.

Задачи:

- Познакомить с приемами орхестрики;
- Научить технике спартианского танца;
- Развивать интерес к спартианским играм через искусство.

Оборудование и инвентарь:

Музыкальный центр, USB- носитель

Участники:

Учащиеся МБОУ ДО «Дом детского творчества», в том числе дети группы риска в возрасте от 9-13 лет.

Ход мастер-класса

I. Орг. момент

Вход в зал, построение.

Пед: Добрый день!

Тема нашего мастер-класса «Орхестрика в спартианском танце»

Спарт – это содружество поклонников активного разностороннего творчества. Спарт – это программа целостного разностороннего развития личности. Это - духовность, спорт, искусство.

Большой популярностью среди участников Спартианских игр пользуется агон «Орхестрика» (Искусство движения). В данном агоне участники соревнуются в искусстве движений, показателями которого являются: 1) гибкость, ловкость, координация движений, сила, меткость и другие физические качества и двигательные способности; 2) умение творческой и эстетической демонстрации этих качеств и способностей; 3) чувство ритма и музыки в движениях, красота и пластика "одухотворенного" движения (способность в движениях выражать чувства, переживания, вызываемые музыкой, картинами природы и т.д.); 4) искусство создания в движениях художественных образов. У древних греков это были упражнения в играх и танцах, а сейчас это танцевальные упражнения под музыку.

Сегодня в рамках разностороннего развития личности мы собрались для изучения спартианского танца.

Чтобы у всех поднялось настроение, наш танец будет называться «Улыбайся». Пожалуйста, улыбнитесь друг другу!

К ребятам, могут присоединиться и все желающие, присутствующие в зале.

II. Подготовительная часть

Но прежде нам надо подготовить свое тело - как следует размяться.

Начинаем с обычного шага, затем шаг на носках, подскоки, легкий танцевальный бег

1. «Поздороваемся с соседом» справа, затем – слева, вытянули руки вверх, опустили их вниз.

2. «Оденем перчатки на руки».
 3. «Поправим прическу». Движения руками над головой вперед и назад.
 - 4.«Выжимаем тряпку». Движения руками вверх, вниз. Поворачиваемся в правую сторону, продолжаем «выжимать тряпку»: вверх и вниз.
 5. «Протираем доску». Двумя руками поочередно вверх и вниз. Затем то же самое в другую сторону.
 6. «Завязываем шнурки». Поднимаем поочередно ногу, согнутую в колене, докасываемся до стопы.
 - 7.Вдох. Встаем на носочки, тянемся вверх. Опускаемся вниз, обеими руками обхватываем себя.
 8. «Зовем соседа». Наклоняемся в правую сторону, в левую и вперед. Ладони тянем на себя.
 - 9.Шагаем. Добавляем «выжимание тряпки». Шагаем. «Трем доску». Еще раз повторяем.
 10. «Трем пол» правой ногой, затем делаем то же самое левой. Соединяем эти упражнения вместе.
- Встали, потянулись. На этом наша разминка окончена.

III. Основная часть

Переходим к изучению танца. Встаем спиной к зрительному залу. На счет «раз» поворачиваемся через левое плечо к зрителям, правую руку вытягиваем перед собой, правая нога согнута в колене, на носочке. На счет «два» руки поочередно двигаются к плечам и обратно. Шаги приставные. На счет «три» правой рукой обводим круг перед собой, затем левой - делаем то же самое.

Делаем «кач» и поднимаем руки вверх, опускаем их вниз. Приседаем, колени поворачиваем влево, стоим на месте, приседаем, колени вправо, стоим. С левой ноги идем вперед 1-2-3. На 4 правая нога остается поднятой и согнутой в колене. Назад идем правой ноги на 1-2-3. На 4 левая нога остается поднятой и согнутой в колене. Приседаем, колени поворачиваем

влево, стоим на месте, приседаем, колени вправо, стоим. Резко правой рукой двигаем сверху вниз и в сторону. Затем то же самое – левой рукой. Поворачиваемся вправо, описывая круг руками перед собой.

Резко левой рукой двигаем сверху вниз и в сторону. Затем то же самое – правой рукой. Поворачиваемся влево, лицом к зрителям, описывая круг руками перед собой.

Теперь все соединим и повторим и под счет повторим. А теперь – под музыку

1 – часть припева.

Легко прыгаем на месте, руками перед собой бьем как по барабану, делаем шаг вправо и продолжаем «бить по барабану». Возвращаемся на место. Поднимаем руки вверх на 1-2-3-4 и опускаем вниз на 1-2-3-4.

Идем вперед на 1-2-3-4 с правой ноги. Поднимаем руки, скрещенные над собой. Поворачиваемся через левое плечо и идем назад на 1-2-3-4, руки скрещиваем над собой.

Идем вперед на 1-2-3-4. Ноги, поочередно, на носочек. Руки в такт шагам поднимаем влево и вправо. Поднимаем правую ногу, согнутую в колене, правая рука отведена вправо, локоть левой руки отведен влево. Делаем поворот в правую сторону вокруг себя.

Поднимаем левую ногу, согнутую в колене, левая рука отведена влево, локоть правой руки отведен вправо. Делаем поворот в левую сторону вокруг себя.

Шагаем вперед на 1-2, поворачиваемся вправо, продолжая шагать -3-4. Выбрасываем правую ногу вперед, затем делаем мах ею над левой ногой и поворачиваемся в противоположную (левую) сторону. Шагаем на 1-2-3-

4, левую ногу выбрасываем вперед, затем делаем мах ею над правой ногой и поворачиваемся лицом к зрителям.

2-часть припева.

Делаем «пружинящие» шаги на месте, поочередно вытягиваем руки вперед и поднимаем их вверх на 1-2-3-4. Делаем повтор этих движений. Поворачиваемся вокруг себя через правое плечо. Описываем круг перед собой. Прыжки на месте руки - в такт движениям ног: вверх на 1-2-3-4 и вниз на 1-2-3-4.

Правая рука при стойке прямо поднята вверх, затем ее же отводим в сторону, правую ногу заводим за левую на 1-2-3-4.

Левая рука вверх, стоим прямо, эта же рука – в сторону, левую ногу заводим за правую.

Опорная нога - левая, правая – согнута в колене, на носочке. Обеими руками обводим снизу-вверх круг перед собой на 1-2-3-4-5-6-7-8 и так же назад, в другую сторону. Руки прижимаем к корпусу, наклоняемся влево, вперед и вправо, затем в обратную сторону.

Садимся в левую сторону на корточки, затем в правую и опять в левую

А теперь эту часть отработаем под счет и под музыку

Повторим движения под первую и вторую часть припева.

IV. Итог мастер-класса

Наше занятие подошло к концу. Цель, поставленная в начале, выполнена. Как вы думаете, объединяет ли этот танец спорт и искусство.

Итогом нашего занятия является наш танец, который мы разучили и сейчас вам покажем.

Танец

Сегодня мы увидели чудо, которое живет рядом с нами. Это чудо нельзя потрогать, но можно увидеть и услышать. Оно способно заставить нас смеяться и плакать. Оно имеет душу и сердце. Чудо рождается здесь на сцене и имя ему - танец.

Так что дерзайте, при желании и усердии все получится! А я хочу закончить наш мастер-класс словами:

Танцуйте, люди, наслаждайтесь,

Друг другу в танце улыбайтесь.

Творите в мире красоту,

Даря надежду и мечту!