**Тема:** Разучивание контрданса «Почтовая джига».

**Цель:** Научить исполнять танец «Почтовая джига»

**Задачи:**

1. Познакомиться с размером и ритмом мелодии.
2. Разучить схему танца
3. Разучить специальные движения танца
4. Станцевать контрданс.
5. Обратить внимание на социальное взаимодействие в танце
6. Воспитывать вежливое отношение к партнерам
7. Развивать физические данные, чувство ритма и музыкальный слух
8. Тренировать память и внимание

Занятие рассчитано на группу продолжающих танцоров, уже знакомых с основными движениями.

**План занятия**

**Вводная часть.**

Приглашение воспитанников в танцевальный зал. Приветствие. Проверка соответствия одежды целям занятия (свободная одежда и танцевальная обувь – чешки, балетки, джазовки).

**Разминка.**

Упражнения на все группы мышц под музыку:

А) Ходьба по кругу с изменением темпа и способа ходьбы, пробежка подскоки.

Б) мышцы шеи и плечевого пояса – вращения головой, наклоны головы, подъем и опускание плеч, сведение и разведение плеч

В) Работа с мышцами рук – вращение всей руки, предплечья, кисти, растягивание мышц груди сведением рук сзади, поочередное вытягивание рук.

Г) Работа с мышцами корпуса –наклоны и вращения попеременно в разные стороны. Скручивания корпуса

Д) Работа с тазовым отделом – вращения тазом, «восьмерки»

Е) Работа с мышцами ног – вращения ног, голеней и стопы, махи, растягивание мышц задней поверхности ног.

Ж) Движение по кругу галопом, подскоками, полечным шагом под музыку для танца «Почтовая джига», спокойная ходьба.

**Основная часть.**

1. Обсуждение размера и ритма музыки к танцу. Обратить внимание, что музыка состоит и равных фрагментов, каждый на 8 счетов, как и предполагают шотландские контрдансы.

**П**едагог: Сейчас вы двигались под музыку к нашему сегодняшнему танцу. Она показалась вам быстрой или медленной?

**В**оспитанники: быстрая, ритмичная

**П**едагог: Четкий ли у нее ритм или он меняется?

**В**оспитанники: ритм постоянный

**П**едагог: Услышали ли вы смену смысловых фрагментов?

**В**оспитанники: Да, услышали

**П**едагог: Сколько счетов длится один фрагмент?

**В**оспитанники: 8.

**П**едагог: Молодцы, вы очень внимательные танцоры.

1. Рассказать о смысле танца. «Почтовая джига» - шуточное название танца, имитирующего движение посылки от одного почтового отделения к другому.

**П**едагог: Эта бодрая мелодия к контрдансу, который называется «Почтовая джига». Название танца шуточное, и показывает нам, что танец – движение почтальонов и посылки, которую нужно доставить точно и в срок адресату, не потеряв по дороге. Сейчас мы с вами его увидим на видео.

1. Показать видеозапись танца с подробным объяснением схемы.

Обратить внимание на количество смысловых блоков в танце и их последовательность.

Педагог: Внимание – **первый** блок. (1-8)

Расстановка в сете:

1д 2д 3д 4д

1к 2к 3к 4к

«Почтальоны» первой и четвертой пары начинают танец одновременно, делая два шага padebask на месте, затем перемещаются на место своих соседей в центр сета, выполняя cast off через внешнее плечо (1кавалер и 4 дама через левое, а 4 кавалер и 1 дама через правое) Неактивные пары смещаются к краям сета, выполняя комбинацию «шаг, скрестно, шаг, приставить»

Расстановка в сете:

2д 1д 4д 3д

2к 1к 4к 3к

**Второй блок:** (9-16)

Далее первая пара вокруг второй, а четвертая пара вокруг третьей выполняет ½ «восьмерки», кавалер пропускает даму перед собой.

Расстановка:

2д 1к 4к 3д

2к 1д 4д 3к

**Третий** блок: (8\*4)

Кавалеры активных пар делают «ворота», взявшись за руки, куда ныряют дамы активных пар. После прохода в «ворота», каждый из танцоров подает свободную руку ближайшему танцору, занимающему угловое место в сете (отпустив активного партнера, с которым выполнял «ворота»

2д+1д 4д+3д

2к+1к 4к+3к

и совершают ¾ оборота, смещаясь относительно сторон сета.

Расстановка:

2д 3д

1д 4д

1к 4к

2к 3к

Следующие 8 счетов снова «ворота», но их делает 4-я пара, стоящая в торце сета и вновь за свободные руки повороты на ¾ с «углами»

Расстановка:

2д 4д 1д 3д

2к 4к 1к 3к

Следующие 8 счетов снова «ворота», их делают кавалеры, и вновь за свободные руки повороты на ¾ с «углами»

Расстановка:

2д 3д

4к 1к

4д 1д

2к 3к

Следующие 8 счетов снова «ворота», их делает 1 пара, стоящая в торце сета, и вновь за свободные руки повороты на ¾ с «углами»

Расстановка:

2д 1к 4 к 3д

2к 1д 4д 3к

**Четветртый** блок (1-16)

Активная пара выполняет ½ фигуры «right&left», встречаясь правыми и левыми руками со сменой места (1-8)

И совершает полный круг со своим партнером за правую руку.

Итоговая расстановка:

2д 4д 1д 3д

2к 4к 1к 3к

Дальше танец начинается сначала, но активными парами будут 2 и 3-я.

Педагог: Есть вопросы по схеме? (объяснить непонятное)

1. **Практическая часть**. Разучивание схемы танца с пошаговым объяснением

А) Расстановка танцоров в сет из 4 пар. Кавалеры в левой линии, дамы – в правой, напротив друг друга. Расчет пар по номерам.

Б) Выполнение схемы танца на обычных шагах с целью усвоения очередности движений. Повтор до усвоения схемы движения.

В) Разучивание танца, включая специальные шаги под музыку. Отработка правильности движений. Повторение движения padebask.

**П**едагог: Выполняя движения, следите за осанкой и положением рук. В процессе перемещений руки вытянуты вдоль тела, работают только во время «воротиков» с «углами».

1. Исполнение танца целиком. В качестве усложнения для продвинутых танцоров можно добавить предмет «посылку», которая передается при встрече и путешествует от танцора к танцору.
2. Завершение занятия:

Закрепление знаний:

**П**едагог: Какой контрданс мы сегодня изучали?

**В**оспитанники: «Почтовую джигу»

Педагог: Из какой страны прибыл к нам этот танец?

**В**оспитанники: Из Шотландии.

**П**едагог: Какие специфичные для шотландских танцев шаги мы сегодня использовали?

**В**оспитанники: padebask

**П**едагог: Какие уже знакомые элементы танца использовали?

**В**оспитанники: «Right&left» и «восьмерку».

**П**едагог: Каким вам показался этот танец?

**В**оспитанники: (варианты ответов) Веселым, запутанным, смешным, бодрым, деловым и т.п.

1. Упражнения на растяжку. Завершающий поклон.  
   Педагог: До свидания, до следующей встречи.

**Необходимое оборудование и материалы:**

1. Оборудование для проигрывания музыки (ноутбук или проигрыватель)
2. Оборудование для демонстрации видео (проектор или ноутбук)
3. Видео- и аудиозаписи «Почтовой джиги» на флеш-карте.