МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г.СТАВРОПОЛЯ.

Конспект дистанционного занятия

по спортивным бальным танцам.

Выполнила:

педагог дополнительного образования

Кондракова С.В.

Тема: Медленный вальс.

Принципы поступательного движения.(13.04.20)

Цель: Сформировать и закрепить навыки исполнения единичных действий и фигур танца медленный вальс.

Обучающая:

- Формировать правильную осанку, выразительность телодвижений;

- Способствовать развитию танцевальной техники и закреплению навыков

танца медленный вальс.

Развивающая:

- Развить умение владеть определенными мышцами ног, спины,

шеи и рук для создания технически правильных движений,

характерных для танца вальс;

- Развивать чувство ритма;

- Развивать артистичность, эмоциональность;

- Развивать воображение.

Воспитательная:

- Воспитывать чувство такта;

- Воспитывать эстетические чувства, доброжелательность, искренность в передаче танцевального образа.

В результате занятия дети должны знать:

- постановку корпуса, положение рук, позиции стоп в танце медленный вальс в индивидуальном исполнении;

- основные движения танца медленный вальс;

- фигуры танца медленный вальс: натуральный поворот, спин-поворот, реверсивный поворот, виск, шассе из променадной позиции.

В результате занятия дети должны уметь:

- технически правильно исполнить единичные действия (основные движения): шаг вперед, назад, подъемы и снижения, пивот и пивотирующее действие;

- показать и назвать фигуры танца медленный вальс;

- исполнить заданные фигуры под музыку.

Ход урока.

Содержание	**Организационно-методические указания**
Разминка. Упражнения для мышц шеи: повороты головы с точкой в стороны; наклоны головы в стороны, наклоны вперед-назад, вращение головой;	Лицом к зеркалу.
Упражнения для мышц плеч и рук: поочередное поднятие плеч с точками; одновременное поднятие плеч; поочередное вращение плечами вперед и назад; поочередные махи руками; одновременные махи руками; вращение рук в локтях к себе и от себя; вращение кистями;	Следить за выполнением упражнений в быстрый темп музыки.
Упражнения для мышц спины и пресса: повороты и наклоны корпуса в стороны; наклоны корпуса вперед-назад; вращение корпусом;	Следить за амплитудой движений.
Упражнения для мышц ног: приседания; подъем на носки, разворот стоп «краб»; прыжки на месте; прыжки вперед-назад; прыжки вправо-влево; прыжки «крестом».	Следить за осанкой.
Упражнение на удержание баланса на носках.	Следить за осанкой.
Постановка корпуса. Баланс. Положение рук.	Следить за тонусом мышц рук и корпуса. Растягивать мышцы шеи, создавая характерную форму (для партнерши).
Подъемы и снижения. На месте и с перемещением вправо и влево (swing). Выполнение единичного действия под счет, затем под музыку.	Следить за амплитудой и работой мышц стопы и колена. Контролировать баланс.
Пивот и пивотирующее действие (поворот). Выполнение единичного действия индивидуально, затем в паре. Под счет, затем под музыку.	Контролировать баланс тела: собственный баланс.
Разбор фигур танца медленный вальс: -натуральный поворот; -спин-поворот; -реверсивный поворот; -виск;	Следить за правильной работой стопы, подъемами-снижениями, направлением движения.

-шассе из променадной позиции.	
Исполнение фигур медленного вальса индивидуально. Под счет, затем под музыку.	Контролировать баланс Следить за выразительностью исполнения.
Подведение итогов.Танцевальный поклон.	Выявить ошибки. Дать задание.

Тема: Самба. Основной принцип «баунса».(14.04.20)

Цель: Научить исполнять (танцевать) основное движение танца самба.
Задачи урока, направленные

- на укрепление здоровья:

  - формировать правильную осанку;
  - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем организма;

- на совершенствование психомоторных способностей:

  - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движение с музыкой;
  - развивать мышечную силу, выносливость, скоростно-силовые способности;
  - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности танцевальных движений;

- на развитие творческих и созидательных способностей:

- развивать мышление, воображение, познавательную активность, трудолюбие, расширять кругозор;

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Ход урока.

Содержание	**Организационно-методические указания**
Разминка. Упражнения для мышц шеи: повороты головы с точкой в стороны; наклоны головы в стороны, наклоны вперед-назад, вращение головой;	Лицом к зеркалу.
Упражнения для мышц плеч и рук: поочередное поднятие плеч с точками; одновременное поднятие плеч; поочередное вращение плечами вперед и назад; поочередные махи руками; одновременные махи руками; вращение рук в локтях к себе и от себя; вращение кистями;	Следить за выполнением упражнений в быстрый темп музыки.
Упражнения для мышц спины и пресса: повороты и	

наклоны корпуса в стороны; наклоны корпуса вперед-назад; вращение корпусом;	Следить за амплитудой движений.
Упражнения для мышц ног: приседания; подъем на носки, разворот стоп «краб»; прыжки на месте; прыжки вперед-назад; прыжки вправо-влево; прыжки «крестом».	Следить за осанкой.
Упражнение на удержание баланса на носках.	Следить за осанкой.
Постановка корпуса. Баланс. Положение рук.	Следить за тонусом мышц рук и корпуса. Растягивать мышцы шеи, создавая характерную форму (для партнерши).
"бейзик баунс". Шаг 1. Держа вес на левой ноге и колени обеих ног немного смягченными, начинаем выводить правую ногу вперед на подушечку ступни. При этом оказываем давление подушечкой левой ноги на пол и немного выпрямляем колени обеих ног (счет "а"). Немного смягчаем колени обеих ног по мере того, как вес будет переноситься на правую ногу, в конце шага ступня правой ноги – плоская. Шаг 2. Начинаем приставлять левую ногу к правой ноге на подушечку ступни, немного выпрямляя колени обеих ног (счет "а"). Затем, немного смягчаем колени обеих ног по мере, как левая нога будет приставляться к правой. При этом оказываем давление левой ногой на пол, но не переносим на нее вес, ступня левой ноги – плоская (счет 2).	Контролировать баланс тела: собственный баланс.
Тренаж основного движения	Следить за правильной работой стопы, подъемами-снижениями, направлением движения.
Исполнение фигур самба индивидуально. Под счет, затем под музыку.	Контролировать баланс Следить за выразительностью исполнения.

Подведение итогов.Танцевальный поклон.	Выявить ошибки. Дать задание.

Тема: Венский вальс. (16.04.20)

Цель: Сформировать и закрепить навыки исполнения единичных действий и фигур танца венский вальс.

Обучающая:

- Формировать правильную осанку, выразительность телодвижений;

- Способствовать развитию танцевальной техники и закреплению навыков

танца венский вальс.

Развивающая:

- Развить умение владеть определенными мышцами ног, спины,

шеи и рук для создания технически правильных движений,

характерных для танца вальс;

- Развивать чувство ритма;

- Развивать артистичность, эмоциональность;

- Развивать воображение.

Воспитательная:

- Воспитывать чувство такта;

- Воспитывать эстетические чувства, доброжелательность, искренность в передаче танцевального образа.

В результате занятия дети должны знать:

- постановку корпуса, положение рук, позиции стоп в танце венский вальс в индивидуальном исполнении;

- основные движения танца медленный вальс;

В результате занятия дети должны уметь:

- технически правильно исполнить единичные действия;

Ход урока.

Содержание	**Организационно-методические указания**
Разминка. Упражнения для мышц шеи: повороты головы с точкой в стороны; наклоны головы в стороны, наклоны вперед-назад, вращение головой;	Лицом к зеркалу.

Упражнения для мышц плеч и рук: поочередное поднятие плеч с точками; одновременное поднятие плеч; поочередное вращение плечами вперед и назад; поочередные махи руками; одновременные махи руками; вращение рук в локтях к себе и от себя; вращение кистями;	Следить за выполнением упражнений в быстрый темп музыки.
Упражнения для мышц спины и пресса: повороты и наклоны корпуса в стороны; наклоны корпуса вперед-назад; вращение корпусом;	Следить за амплитудой движений.
Упражнения для мышц ног: приседания; подъем на носки, разворот стоп «краб»; прыжки на месте; прыжки вперед-назад; прыжки вправо-влево; прыжки «крестом».	Следить за осанкой.
Упражнение на удержание баланса на носках.	Следить за осанкой.
Постановка корпуса. Баланс. Положение рук.	Следить за тонусом мышц рук и корпуса. Растягивать мышцы шеи, создавая характерную форму (для партнерши).
	Следить за амплитудой и работой мышц стопы и колена. Контролировать баланс.
Пивот и пивотирующее действие (поворот). Выполнение единичного действия индивидуально, затем в паре. Под счет, затем под музыку.	Контролировать баланс тела: собственный баланс.
Разбор фигур танца медленный вальс: -натуральный поворот; -спин-поворот; -реверсивный поворот; -виск; -шассе из променадной позиции.	Следить за правильной работой стопы, подъемами-снижениями, направлением движения.
Исполнение фигур медленного вальса индивидуально. Под счет, затем под музыку.	Контролировать баланс Следить за выразительностью исполнения.

Подведение итогов.Танцевальный поклон.	Выявить ошибки. Дать задание.