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: Быстрый фокстрот.

Цель: Сформировать и закрепить навыки исполнения единичных действий и фигур танца быстрый фокстрот.

Обучающая:

- Формировать правильную осанку, выразительность телодвижений;

- Способствовать развитию танцевальной техники и закреплению навыков

танца быстрый фокстрот.

Развивающая:

- Развить умение владеть определенными мышцами ног, спины,

шеи и рук для создания технически правильных движений,

характерных для быстрый фокстрот;

- 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 быстрый фокстрот в индивидуальном исполнении;

- основные движения танца быстрый фокстрот;

- фигуры танца быстрый фокстрот: натуральный поворот, спин-поворот, четвертной поворот, типл шассе.

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 быстрый фокстрот;

- 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.
Исполнение фигур быстрого фокстрота индивидуально. Под счет, затем под музыку.	Контролировать баланс Следить за выразительностью исполнения.
Подведение итогов.Танцевальный поклон.	Выявить ошибки. Дать задание.