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

Конспект дистанционного занятия

по разделам программы"Эстрадный танец"

студии эстрадного танца"Шоколадный город"

для группы №7 (6 год обучения)

Выполнила
педагог дополнительного образования
Звягинцева Ирина Сергеевна

Цель занятия: улучшение координации движений и эмоциональной выразительности учащихся путем повторение и отработки пройденных движений. Выявление уровня освоения программы.

Задачи занятия:

Обучающие:

— закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;

Развивающие:

— развитие координации движений;

— укрепление опорно-двигательного аппарата;

— развитие выносливости и постановки дыхания;

— психологическое раскрепощение учащихся.

Воспитательные:

— формирование положительных качеств личности, воспитание силы воли, выносливости и целеустремленности;

— формирование чувства ответственности;

— активизация творческих способностей;

Тип занятия: урок закрепления и совершенствование знаний, умений и навыков.

План занятия:

1. Подготовительный этап:

1) Разминка на середине;

2. Основной этап:

1) Упражнения в партере

2) Прогибы;

3)Классический экзерсис в партере;

4)Растяжка ;

5) Танцевальные связки;

3.Заключительный этап:

1) Упражнения на расслабление мышц;

Ход занятия:

1.Подготовительный этап

1) Разминка на середине по схеме №3;

— повторение изученных движений на середине зала, упражнения на координацию;

2.Основной этап

1)Упражнения в партере:

а)складка-5мин.

б)растяжка голеностопа-5мин.;

в)махи ног(поочередно на вису)-8 раз по 3 подхода;

г)свинг ногами (в стороны) - 4 по 3 подхода;

д) подъём на колено (в стороны) - 4 по 3 подхода;

ж) пресс 8 раз по 3 подхода;

3) Классический экзерсис на середине- 1 подход

2) Прогибы:

а) лечь через прогиб, встать через прогиб;

б) лечь через прогиб, встать через мостик;

в) лечь через мостик, встать через прогиб;

г)лечь через переворот боком(если позволяют условия)

3) Классический экзерсис в партере:

)Plies и grand plies по 1 позиции, лежа на полу;
б) Battement tedus по 1 поз, лежа на полу;
в)Ronds de gambl parterre (en dehors , en dedans).
г)Battements tendus jete на 45* и на 90*.
д)Port de bras 1 и 2 формы, сидя на полу;
4)Растяжка:

а)по 8- прямой шпагат с наклоном;

б) по 8- на правую ногу;

в) по-8 на левую ногу;

г) через прыжок;

5)выведение левой и правой ноги поочередно без помощи рук по 3 подхода

6)Связка в силе" Кантемпорари".

Задание: Композиция " Дыхание" отработать вторые две восьмерки согласно схеме, учитывая, что связка выполняется с партнерингом.

Заключительный этап

1.Упражнения на расслабление мышц:

1) Растяжка;

2)Медленные наклоны;

3)Упражнения на дыхание;

Итоговый этап

—Задание на дом: повторить упражнения для развития гибкости, улучшения растяжки, укрепления мышц, исправить ошибки и наработать исполнительскую технику в танцевальных движениях.