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 №1 (1 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 классического экзерсиса;

2)Растяжка ;

4)Элементы ритмической гимнастики;

3.Заключительный этап:

1) Упражнения на расслабление мышц;

Ход занятия:

1.Подготовительный этап

1) Разминка на середине по схеме №1;

— повторение изученных движений на середине, упражнения на координацию;

а) наклоны головы, круговые движения головой (развитие гибкости шеи);

б) вращательные движения плеч, маховые движения рук (развитие гибкости плечевого пояса);

в) наклоны, перегибы корпуса;

2.Основной этап

1)Упражнения классического экзерсиса:

Упражнения у опоры:

а) Постановка корпуса;

б) Позиции ног (1.2,3,5);

в)Постановка рук (подготовительная, 1, 2,3 – на середине);

г) Demi plie по 1.2 позиции;

2)Растяжка:

а)по 8- прямой шпагат с наклоном;

б) по 8- на правую ногу;

в) по-8 на левую ногу;

г) через прыжок;

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

3) Элементы ритмической гимнастики

а)Упражнения для развития силы рук: прыжки с опорой на руки;

б)ходьба на руках (ноги на месте) вперед и назад;

в) стойка на руках у стены (во 2 полугодии перенос веса с одной руки на другую)

г)элемент «кувырок» вперед и назад (начала 1 раз, затем серии по 2-3);

4. Связка в стиле "хип-хоп" .

Задание: Обратить внимание на характер исполнения выученной связки(весело, энергично);

Заключительный этап

1.Упражнения на расслабление мышц:

1) Растяжка;

2)Медленные наклоны;

3)Упражнения на дыхание;

Итоговый этап

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