МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г.СТАВРОПОЛЯ.

Конспект дистанционного занятия.

Выполнила:

педагог дополнительного образования

Звягинцева И.С.

Задание для группы №3

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:

2) Упражнения в партере;

3) Танцевальные шаги;

4) Прогибы;

5)Растяжка ;

6) Танцевальные связки;

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 зала, упражнения на координацию;

2.Основной этап

2)Упражнения в партере:

а)складка-2 мин.

б)растяжка голеностопа-2мин.;

в)махи ног(поочередно на вису)-8 раз

г)свинг ногами (в стороны) - 4 раза

д) подьем на колено (встороны) - 4 раза

е) пресс 8 раз

3) Танцевальные шаги:

схема 1(приставной, по два, скрестный, вперед, назад)- повторить 2 раза;

4) Прогибы:

1 лечь через прогиб, встать через прогиб- повторить 8 раз

5)Растяжка:

а)по 6- прямой шпагат с наклоном;

б) по 6- на правую ногу;

в) по-6 на левую ногу;

г) через прыжок;

6) Связка в стиле "хип-хоп".

схема из танцевальной композиции" Чтобы было весело".

Задание: отработать четкость исполнения первых 2-х восьмерок;

Связка в стиле "Кантемпорари": перекат-прогиб - подьем -перекат;

Задание: отработать ловкость и плавность при переходе из положения в позу;

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.