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 Сергеевн

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) Силовая подготовка;

3)Растяжка ;

4) Равновесие;;

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 в партере:

а)складка-2мин.

б)растяжка голеностопа-2мин.;

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

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

д) подьем на колено (встороны) - 4 по 3 подхода;

ж) пресс 4 раз по 3 подхода;

2)Силовая подготовка:

а) Кувырок вперед (до 8 повторений).

б) Кувырок назад (до 8 повторений).

в) Упражнение на развитие равновесия «Ласточка»

3)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

4)Равновесие:

а)и.п.стоять прямо, ноги на ширине плеч. Вес распределить на обе ноги, затем перенести вес на правую сторону; левую ногу оторвать от пола на 5 – 10 см (поза держится 30 сек); затем вернуться в и.п. и повторить упражнение в другую сторон

4. Связка в стиле "хип-хоп" .

Задание: первые две восьмерки необходимо отработать с учетом метроритма и амплитуды.

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.