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 №4 (3 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) Силовая подготовка;

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) - 8 по 3 подхода;

д) подъем на колено (в стороны) - 8 по 3 подхода;

ж) пресс 8 раз по 3 подхода;

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)Растяжка:

1)по 8- прямой шпагат с наклоном;

2) по 8- на правую ногу;

3) по-8 на левую ногу;

4) через прыжок;

5)выведение левой и правой ноги поочередно без помощи рук 8 раз по 3 подхода

6).Связка в стиле "Хип-хоп"

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

Видеоресурс через Вотсап.

Связка в силе" Кантемпорари".

Задание: перекат выполняется с опорой на левую руку, подъем - с опорой на правую руку;

Видеоресурс через Вотсап

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.