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"

Выполнила педагог дополнительного образования

Звягинцева Ирина Сергеевна

г. Ставрополь 2020г

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)Классический экзерсис у опоры;

2)Растяжка ;

3) 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 , упражнения на координацию;

на основе ходьбы, бега, прыжков различного характера, танцевальных элементов.

- Танцевальный шаг в темпе марша;

- на полупальцах, пяточках;

- с высоким подниманием бедра и отхлестом голени назад на полупальцах;

-бег с отбрасыванием голени назад;

-шаг-прыжок в сочетании с хлопком и тройным бегом;

2.Основной этап

1)Классический экзерсис у опоры:

Комбинация на основе releve:

- releve – подъем на полупальцы;

- releve – на полупальцы с последующим demi plie с сохранением подъема на полупальцы;

- Комбинация plie (исполняется по I, II, V позициям):

- releve;

- demi plie;

- 2 grand plie;

Комбинация battement tendu:

- 3 battement tendu, за четвертым разом demi plie. По всем направлениям;

- Battement tendu jete из V позиции по 4 вперед, в сторону, назад;

Комбинация Rond de jamb par terre:

Rond de jamb par terre en dehors, en dedans, passe par terre, III port de bras;

-Проучивание battement frappe вперед, в сторону (исполняется из V позиции);

Комбинация Grand battement jete:

- 1 grand battement jete;

Комбинация на растяжку у опоры;

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) Связка в стиле "хип-хоп"

Задание: Танцформер Задание №2

Заключительный этап

1.Упражнения на расслабление мышц:

1) Растяжка;

2)Медленные наклоны;

3)Упражнения на дыхание;

Итоговый этап

—Задание на дом: Следить за грамотностью исполнения упражнений экзерсиса (точность позиций положений рук, ног, головы).

Сохранять правильную постановку корпуса.

Следить за устойчивостью корпуса.

Добиваться легкости в исполнении.