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) 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) 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.

координацию;