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

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:

Подготовительный этап:
 Разминка на середине;
 Основной этап:
 Силовая подготовка;
 Прыжки;
 Классический экзерсис;
 Растяжка;
 Танцевальные связки;
 Заключительный этап:

Ход занятия:

1.Подготовительный этап

1) Разминка на середине по схеме №3;

1) Упражнения на расслабление мышц;

- повторение изученных движений на середине зала, упражнения на координацию
- а) Комбинации разных положений головы (вниз вверх, к плечам, влево, вправо, круговое движение) в сочетании с движениями плечами;
- б)Упражнения для мышц рук и плечевого пояса различной амплитудности в сочетании с различными положениями кистей рук;
- в)Наклоны корпуса во всех направлениях в сочетании с движением рук.;
- г)Выпады в разных направлениях в сочетании с наклонами корпуса;
- д)Боковой шаг с высоким подъемом бедра, скрестный шаг по диагонали, бег в сочетании с маховыми движениями рук;

ж) Шаги в сочетании с махами ног (вперед, в сторону); 2.Основной этап 1)Силовая подготовка: а) Пресс 8 раз по 3 подхода; б)Взмахи руками – из стойки «ноги врозь» наклон вперед; из стойки «ноги врозь» - руки влево; из стойки «на носках» - руки назад, взмах вперед – вверх; в)Взмахи туловищем: из положения «сидя на пятках», «сидя на правом бедре»; 2) Прыжки: а) по 6 позиции; б) по 6 и 2 позициям; в) "скрестные" прыжки; г) прыжки с захлестом ног назад; 3) Классический экзерсис на середине- 1 подход: a)Plies и grand plies по 1, 2,5,позициям; б) Battement tedus по 1, 5 поз; в)Port de bras 1 и 2 формы; 4)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 по 3 подхода

4. Связка в стиле "Хип-хоп"

1-я восьмерка

Задание: необходимо отработать с учетом метроритма и амплитуды;

Видеоресурс через Ватсап(Урок№1)

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.