

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА**

Г.СТАВРОПОЛИЯ

**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) Прогибы;

3) Растяжка ;

4) Упражнения в партере;

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) Классический экзерсис у опоры: 2 подхода

а) releve – подъем на полупальцы;

б) releve – на полупальцы с последующим demi plie с сохранением подъема на полупальцы;

- в) Комбинация plie (исполняется по I, II, V позициям);
- г) 3 battement tendu, за четвертым разом demi plie. По всем направлениям;
- д) Battement tendu jete из V позиции по 4 вперед, в сторону, назад;
- е) Battement fondu – по всем направлениям;
- ж) Battement frappe – по всем направлениям;
- 2) Прогибы: 2 подхода
- 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) 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) - 4 по 3 подхода;
- д) подъем на колено (в стороны) - 4 по 3 подхода;
- ж) пресс 8 раз по 3 подхода;
- 3) Классический экзерсис на середине- 1 подход
- 4) Растяжка:
- а) по 8- прямой шпагат с наклоном;
- б) по 8- на правую ногу;
- в) по-8 на левую ногу;
- г) через прыжок;

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

5)Связка в стиле "Хип-хоп"

Видеоресурс через Ватсап, музыкальный материал через Ватсап;

Связка в стиле" Кантемпорари".

Задание: самостоятельно придумать связку на две восьмерки, музыкальный материал по желанию;

Заключительный этап

1.Упражнения на расслабление мышц:

1) Раствяжка;

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.