**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- повторение пройденного материала;

2. Основной этап:

1) Классический экзерсис у опоры- повторение пройденного материала

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) подьем на колено ( встороны) - 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

**Заключительный этап**

1.Упражнения на расслабление мышц:

1) Растяжка;

2)Медленные наклоны;

3)Упражнения на дыхание;

**Итоговый  этап**

—Задание на дом: повторить все известные упражнения разминки.