Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр внешкольной работы г. Челябинска»

**Конспект занятия по эстрадному танцу**

**для старшей группы**

Тема: «Работа над статикой»

Выполнил: Карапыш И.Г.,

педагог дополнительного образования

Челябинск,2016

**Тема занятия:** Работа над статикой.

**Цели занятия.**

- Учить детей работать над статикой в эстрадном танце.

- Развивать пластику, растяжку рук, ног и корпуса, шаг, апломб и силу мышц.

- Воспитывать силу воли, терпение и музыкальность при исполнении упражнений, усердие и трудолюбие, интерес к изучению нового материала, чувство коллективизма, эмоциональность при исполнении движений.

**Тип занятия.** Обобщение и систематизация знаний и умений.

**Техническое оснащение:** музыкальный центр, диски с фонограммой, зеркала, станок.

**Литература:** «Стили танца». Ивлева Л.Д.«Эстрадный танец».

**План занятия.**

1. Организационный момент. - 2 мин.
2. Целеполагание и мотивация.3мин.
3. Систематизация и обобщение знанийи умений. – 25 мин.
4. Закрепление пройденного материала. Рефлексия. -3 мин.
5. Подведение итогов. -2 мин.

**Ход занятия:**

**I.Организационный момент.**

1. ***Построение.***
2. ***Поклон.*** Взаимное приветствие.

**II. Целеполагание и мотивация.**

***Слово педагога.*** Как вы знаете, тренаж эстрадного танца состоит из двух частей, разгонка и статика. Сегодня на занятии мы будем отрабатывать вторую часть тренажа эстрадного танца. Но, для того, чтобы перейти к ней, необходимо разогреться и выполнить упражнения из первой части. Приступим к разгонке.

**III. Систематизация и обобщение знаний.**

***Слово педагога.*** Разгонка – это поэтапный комплекс упражнений тренажа эстрадного танца, который предназначен для общего разогрева организма танцора. Я буду проговаривать, и показывать упражнения, а вы повторяйте за мной. Постарайтесь выполнять одновременно и музыкально.

***1. Разгонка.*** Выполнение основных упражнений поэтапной разгонки эстрадного танца.

1. Упражнения для головы и шеи.
2. Упражнения для плечевого пояса.
3. Упражнения для грудной клетки.
4. Упражнения для работы рук.
5. Упражнения для корпуса (наклоны) с подключением рук.
6. Упражнения (комбинация) для всех групп мышц.
7. Маховые упражнения (комбинация). Батманы.
8. Упражнения на координацию.
9. Прыжковые упражнения (комбинация) в поворотах.

***Слово педагога.*** Мы выполнили с вами разгонку, разогрелись, теперь перейдём к статической части занятия. Хочу вам напомнить, что статика, необходима для тренировочных целей, чтобы восстановить дыхание после разгонки, подготовить организм к танцевальным движениям и связкам. Они развивают выносливость и силу воли. Упражнения, входящие в неё, выполняются от простого к сложному. Прежде чем мы начнём выполнять упражнения из статической части занятия, я хочу вам напомнить, что выполняются они в медленном темпе, следуя позициями эстрадного танца ног, рук, корпуса, головы и шеи. Чтобы не навредить организму, необходимо чётко следовать алгоритму исполнения, который должен быть последовательным. Внимательно слушаем музыку, счёт и стараемся исполнять коллективно и одновременно. Я буду проговаривать алгоритм исполнения всех упражнений, а вы, слушая внимательно, постарайтесь исполнить правильно, в такт музыки. Статические движения, как вы знает, требуют от нас терпения, усердие и трудолюбия.

1. ***Выполнение упражнений статической части занятия.***
2. Наклоны вперёд с руками через верх.
3. Наклоны в сторону с руками через верх.
4. Выпады в сторону,с раскрытыми руками в сторону.
5. Наклоны в сторону одна рука вниз, вторая вверх и наоборот.
6. Замок в руках за спиной.
7. Наклоны вперёд, назад, в стороны с руками в замок.
8. Наклон к прямым коленям.
9. Батманы с наклонами корпуса и рукой вверх.
10. Скручивание, стоя из стороны в сторону.
11. Скручивание с наклоном вперёд.
12. Работа бёдрами из стороны в сторону и назад (тип восьмёрки).
13. Группировка.
14. Плие.
15. Свеча.

***Слово педагога.*** Вы хорошо поработали, растянули все группы мышц. Теперь давайте, исполним учебную комбинацию, в которую частично включены упражнений разгонки, статики и позиции. Постарайтесь исполнять её музыкально верно, коллективно вместе со мной.

1. ***Учебная комбинация из изученных позиций эстрадного танца.***

***Слово педагога.*** Молодцы, вы хорошо постарались при исполнении комбинации.

**IV. Закрепление пройденного материала. Рефлексия.**

***1. Вопросы педагога по теме и анализ занятия учащихся.***

- Над чем мы сегодня работали на занятии?

- Что для вас показалось наиболее интересным?

- Как вы считаете, необходимы ли упражнения статической части тренажа, и какую цель они преследуют?

- Как вы считаете, что вам удалось выполнить без особых затруднений?

- Что вызвало затруднение при исполнении?

- Над чем вам стоит поработать?

- Каково ваше внутреннее состояние организма, устали или нет?

**V. Подведение итогов.**

***Слово педагога.*** Сегодня на занятии, мы с вами, подробно разбирали алгоритм выполнения упражнений статической части занятия. На мой взгляд, многие из вас справились с данными упражнениями. На следующих занятиях мы постараемся отработать оставшиеся недочёты и закрепить изученные движения.