Педагог дополнительного образования: Карелова Н.В.

Методист Исаева Л.Н.

Группа 2.

Дата занятия 07.04.2020

Конспект занятия по спортивным бальным танцам с использованием ЭОР.

**Тема:** Стрейчинг в теле танцора. Механика танца Самба.

**Цель:** Сформировать и закрепить навыки исполнения единичных действий танца Самба.

**Задачи**

Обучающая:

- Формировать правильную осанку, выразительность телодвижений;

- Способствовать развитию танцевальной техники и закреплению навыков танца Самба с применением ЭОР;

Развивающая:

- Развить умение владеть определенными мышцами ног, спины, шеи и рук для создания технически правильных движений, характерных для танца Самба;

- Развить способность понимать, сопоставлять свои движенияс движениями партнера;

- Развивать гибкость и пластику;

- Развивать артистичность, эмоциональность и гармоничность;

Воспитательная:

- Воспитывать эстетические чувства, искренность в передаче танцевального образа.

**Методы активизации:**

1. Наглядные: метод демонстрации, образные наглядные пособия - видеоряд, фоторяд, экранно-звуковые пособия - аудиозаписи).

2. Практические: закрепление танцевальных упражнений посредством прямого повторения с использованием зеркал при обучении.

**В результате занятия обучающиеся должны усовершенствовать:**

- гибкость и растяжку;

- постановку корпуса, положение рук, позиции стоп в танце Самба в индивидуальном и в парном исполнении;

- понятие о весе, работе колена, работе бедра.

**В результате занятия обучающиеся должны уметь:**

- технически правильно исполнить единичные действия (основные движения): шаг вперед, назад, подъемы и снижения, действие BOUNCE;

- исполнить заданные вариации танца Самба, акцентируя внимание на растяжениях в корпусе.

**Используемые видеоматериалы:**

1. Видеоурок«Стрейчинг в теле танцора».

https://www.instagram.com/p/BtZNiVUHXYd/

2.Видеоурок «Механика Самбы».

https://www.youtube.com/watch?v=TvN7jFZQ6vQ

**Ход занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Время** | **Содержание** | **Организационно-методические указания** |
| Разминка | 20мин. | https://www.youtube.com/watch?v=TvN7jFZQ6vQ | |
| Разминка. Упражнения для мышц шеи: повороты головы с точкой в стороны; наклоны головы в стороны, наклоны вперед-назад, вращение головой; | Лицом к зеркалу. |
| Упражнения для мышц плеч и рук: поочередное поднятие плеч с точками; одновременное поднятие плеч; поочередное вращение плечами вперед и назад; поочередные махи руками; одновременные махи руками; вращение рук в локтях к себе и от себя; вращение кистями; | Следить за выполнением упражнений в быстрый темп музыки. |
| Упражнения на растяжение:  - бедро-колено;  - бедро-сторона;  - теневое растяжение. | Следить за амплитудой движений.  Следить за осанкой. |
| Восстановление дыхания. |  |
| Основная часть | 30мин. | https://www.youtube.com/watch?v=TvN7jFZQ6vQ | |
| Понятие о весе. | Контролировать плавное перемещение веса тела на ногу. |
| Стопа в Самбе. | Следить за тонусом мышц ног и корпуса. |
| Подъемы и снижения. На месте и с перемещением вправо и влево (виск). Выполнение единичногодействия под счет, затем под музыку. | Следить за амплитудой и работой мышц стопы и колена, растяжением в корпусе. |
| Работа коленей (BOUNCE) | Контролировать баланс тела. |
| Работа бедра – «восьмерка» | Контролировать стрейчинг тела. |
| Исполнение фигур и вариаций танца Самба индивидуально.  Под счет, затем под музыку. | Контролировать баланс и растяжения корпуса.Следить за выразительностью исполнения. |
| Заключительная часть. | 10 мин. | Упражнения на расслабление мышц. |  |