МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 69»

г. Владивостока

План-конспект открытого занятия по эстрадному танцу

на тему

 «Развитие выносливости у учащихся

танцевальной группы»

Педагог: Сарычева О.В.

2014-2015 учебный год

ПЛАН-КОНСПЕКТ

ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

Педагог; Сарычева Оксана Владимировна

Группа №1

Дата; 25.12.2014г.

Тема: «Развитие выносливости у учащихся

танцевальной группы»

**Цель:** совершенствование устойчивости тела и эмоциональной выразительности учащихся путем повторения и отработки пройденных движений. Выявление уровня освоения программы.

**Задачи:**

*Образовательные:*
- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках.
*Развивающие:*
- развитие устойчивости тела;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие выносливости и постановки дыхания.

*Воспитательные:*
- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;
- формирование чувства ответственности;
- активизация творческих способностей.

***Основные методы работы:***
- наглядный (практический показ);
- словесный (объяснение, беседа).

***Средства обучения:***- музыкальный центр.

**ПЛАН**

**Вводная часть (5 мин.)**
- вход в танцевальный зал;
- поклон педагогу;
- обозначение темы и цели занятия.
**Основная часть (35 мин.)**
- экзерсис у станка;

- разминка на середине зала в современном стиле;
- растяжка на середине зала;
- кросс.

**Заключительная часть (5 мин.)**

-анализ занятия;
- основное построение для выхода из зала;
- поклон педагогу;
- выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение.

**КОНСПЕКТ**

**Вводная часть**

• Вход учащихся в танцевальный зал. Учащиеся выстраиваются на середину зала по 3 человека в шахматном порядке. Музыкальное сопровождение марш, муз. р-р 4/4.
• Поклон педагогу. Музыкальное сопровождение вальс, муз. р-р 3/4.
• Обозначение темы и цели занятия.
**Тема:** «Тема: «Развитие выносливости у учащихся танцевальной группы»

 **Цель:** совершенствование устойчивости тела и эмоциональной выразительности учащихся путем повторения и отработки пройденных движений. Выявление уровня освоения программы.

**Основная часть**

* Экзерсис у станка:
1. plie grand, demi;
2. bettmens tondus;
3. bettmens tondus jete;
4. rond de jambe par terre;
5. releve lent;
6. grand bettemens.
* Разминка на середине зала в современном стиле;
1. наклоны головы
2. «цыганочка» плечевой сустав
3. вращение кистями рук
4. наклоны с стороны, вперед, назад
5. вращения бедрами
6. батманы в стороны
7. растяжка на шпагат
8. релеве по 6 позиции
9. прыжки; соте
10. шажманы по 5 позиции
* Растяжка на середине зала:
1. «Бабочка»
2. «Лягушка»
3. «Свечка»
4. «Складочка»
5. grand bettemens на спине
6. grand bettemens на боку
7. «Коробочка»
8. «Лягушка» на животе
9. «Русалочка»
10. «Лодочка»
11. Кошечка, собачка
12. Солдатик
13. Батманы назад стоя на коленях
14. Правый, левый, поперечный шпагаты.
15. Работа в паре; пресс
16. Растяжка «бабочки»
17. Растяжка шпагата.
* Кросс:
1. вращения по диагонали.
2. сценический шаг по диагоналям в разном темпе;
3. боковой галоп по диагоналям.
4. подскоки со взлетом;
5. подскоки на demi plie;
6. grand bettemens;
7. Поджатые
8. Подбивки
9. «колесо»
10. «Собачка»
11. «Лягушка»

**Заключительная часть**

• Анализ занятия.

• Основное построение для выхода из зала (в одну линию вдоль станка).
• Степень реализации цели, поставленной в начале уроке.
• Поклон педагогу. Музыкальное сопровождение вальс, муз. р-р ¾.
• Выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение (марш р-р 4/4).

В основе всего занятия с учащимися положена здоровьесберегающая технология, а также личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.