Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

лицей № 384 Кировского района Санкт-Петербурга

 **Урок с использованием сетевых технологий (интернета).**

Использование таких технологий способствует расширению кругозора детей.

**Преподаватель**: Вавилова Любовь Юрьевна.

**Предмет**: современный танец.

**Старшая группа**

**Дата**: **17.11.2014 г.**

**Конспект урока**

**Тема:** разучивание танцевального номера в стиле Go-Go.

**Цель урока:** Разучить и закрепить изученный материал с использованием интернет технологий (просмотра видео материала, фото, музыкальных клипов через интернет).

**Задачи урока:**

* развитие координации движений;
* развитие выносливости и постановки дыхания.

Основные методы работы:

* наглядный (практический показ);
* словесный (объяснение, беседа).

**Примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:**

1. Поклон и разминка(изоляция) – 10 - 15 мин.
2. Упражнения для развития подвижности позвоночника – 10 - 15 мин.
3. Стретчинг (растягивающие упражнения для мышц ног и спины) – 10 - 15 мин.
4. Разучивание движений и танцевальных комбинаций в стиле Go-Go –60 - 45 мин.

**1 Поклон. Разминка:**

* Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, крестом, квадратом и по кругу.
* Плечи: поднимание по очереди и вместе, полукруги и круги (упражнение делается на прямых ногах и в plie (маленьком приседание)).
* Корпус: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные кресты, квадраты. Круговые и полукруговые движения по точкам.
* Ноги: поднимание пяток одновременно стоя на месте, при этом колени сгибаются, а тело не поднимается; развороты стопы пяткой наружу по очереди; круговые движения стопой, по очереди.

**2 Упражнения для развития подвижности позвоночника:**

* Пружинистые наклоны вправо и влево, по одному и по два раза, полукруги и круги корпусом
* «Волна» – передняя, задняя, боковая, диагонально с разной амплитудой.

**3 Стретчинг (растягивающие упражнения для мышц ног и спины).**

* Глубокое приседание на правой ноге, левая прямая тянется, затем переносится вес на другую ногу и тянется правая (повторяется несколько раз).
* Находясь в предыдущем положении (глубоком приседании на правой ноге) делается разворот корпусом в право, задняя нога прямая, руки перед опорной ногой на полу, с начала прямые, потом держась на полу на локтях, и затем все делается с другой ноги (все повторяется несколько раз).
* Шпагаты (пробуем сесть на правый, левый и поперечный шпагат).
* Упражнения для растяжки и гибкости мышц спины («колечко», «змейка»).
* Вертикальная складка (стоя на ногах, делается наклон вперед, ладони кладутся на пальцы ног).

**4 Разучивание движений и танцевальных комбинаций в стиле Go-Go:**

* Просмотр виде, фото и музыкального материала с использованием интернета;
* Разучивание разнообразных движений руками.
* Разучивание комбинации с корпусом, бедрами и руками для будущего номера.
* Разучивание танцевального шага.
* Разучивание комбинации из выученного материала.
* Разучивание танцевальной связки из выученного материала.

 В конце занятия педагог говорит, что необходимо повторить дома и делается поклон.