

# Конспект открытого занятия кружка

## «Физкультура и танец»

*Басеева Алина Рафаиловна*  
*МАОУ «Средняя школа №1 г. Михайловска»*

**Тема занятия. «Танцуем джаз».**

Директор школы:



С.В. Щипанов

Цель: освоение танцевальных движений и развитие координации.

Задачи:

1. Расширить знания учащихся о джазовом танце и внедрить в практику.
2. Развивать технику джазового танца, координацию.
3. Воспитывать творческое и эмоциональное исполнение танца.

ТСО: ноутбук, колонки.

Место проведения: малый зал

Ход занятия.

1. Организационный момент (2-3 мин.)
  - Построение в зале
  - Приветствие
  - Сообщение цели и задач занятия, инструктаж по технике безопасности
2. Разогрев (5 мин.)

Разогреть все мышцы, подготовить детей для дальнейших нагрузок, формировать чувство ритма.

*Учитель включает музыку.*

Комплекс упражнений для разогрева: наклоны вперед, назад, влево, вправо, крест в обе стороны; подъем одного, двух плеч вверх, круговые движения плеч вперед-назад; движения грудной клетки из стороны в сторону, вперед-назад; туловище – наклоны из стороны в сторону вперед-назад; тазобедренная часть из стороны в сторону; руки подъемы и опускания в стороны; ноги подъемы стоп на полупальцы, пятки, перекаты пятка-носок, подъемы стоп согнув ноги в коленях вместе, поочередно. Движения стопами натянуть, сократить. В положении сидя наклоны вперед к ногам (ноги вместе, врозь). Лежа на животе прогнуться назад на вытянутых руках, перейти на колени сесть вытянуться вперед.
3. Изучение некоторых основных понятий джазового танца (10-15 мин.)

(формировать теоретические знания, двигательные умения и навыки, необходимые для занятий джазовым танцем)

  - Основа техники джазового танца (наклоны, повороты, полукруги, круги, движения вперед-назад и из стороны в сторону, квадратом, восьмеркой)

- Кросс – передвижение по залу (танцевальный шаг, шаг с подъемом колена вперед и в сторону, полушпагат, шпагат, шаи вперед, в сторону)
4. Демонстрация и обсуждение танцевального номера (5 – 10 мин.)
  5. Работа над вариацией в технике джазового танца (5 мин.)
  6. Заключительная часть (2-3 мин.)
    - Построение на свои места
    - Заминка (упражнения на восстановление дыхания)
    - Подведение итогов занятия