

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная аэробика» для детей 7-14 лет**

**Пояснительная записка к дистанционным занятиям  
раздела «Танцевальная аэробика» по теме «Боди-балет»**

**Автор методической разработки занятий** - Семёнова Ольга Викторовна,  
педагог дополнительного образования МБОУ ДО ДДиЮ «Факел» г. Томска

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ №1**

**Тема:** Боди-балет (позиции ног и рук).

**Цель:** закрепление позиций рук и ног.

**Задачи:**

- научить правильно разворачивать стопы и держать руки в определенных позициях;
- развить координацию, пластичность;
- формирование позитивного отношения к собственному организму и здоровому образу жизни.

**Тип занятия:** совершенствование знаний, умений и навыков.

**Вид занятия:** практическое

**Ресурсы:** социальная сеть вконтакте, мессенджер WhatsApp

**Форма:** онлайн-марафон

**Дидактические материалы:** наглядно-демонстрационный материал (видео и фото педагога).

**Метод проведения:** репродуктивный

**Ход занятия**

1. Разминка проводится обучающимися в домашних условиях по видеообразцу педагога (мессенджер WhatsApp).

Также используется материал по ссылке <https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети вконтакте (от 27 октября).

Обучающиеся отправляют педагогу видео или фото с целью корректировки. Либо используют групповой чат мессенджера WhatsApp для беседы в случае возникновения вопросов.

2. Основная часть – выполнение упражнений плие из 2 позиции ног с руками, релеве из 1,2,3 и 6 позиций ног (руки в любой из позиций в статике), батманы вперед из 3 и 6 позиций, в сторону из 1, назад из 6. Каждой ногой по 16 раз в каждом направлении.

3. Упражнения в партере

- планка (1 минута, боковая по 30 сек на каждую сторону)
- пресс (30 сек полный подъем, два раза)

- «бабочка» с прямой спиной и со спиной, опущенной на пол

- «березка»

4. Повторение изученной в зале части связки. Выполнение под счет.

5. Стретчинг (растяжка) по ссылке <https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети вконтакте (от 29 апреля)

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ №2

**Тема занятия** Боди-балет (основные элементы хореографической подготовки).

**Цель:** постановка корпуса, верхних и нижних конечностей, развитие пластичности и музыкальности.

**Задачи:**

- научить выполнять основные упражнения боди-балета;

- развить координацию, пластичность;

- формирование позитивного отношения к собственному организму и здоровому образу жизни.

**Тип занятия:** совершенствование знаний, умений и навыков.

**Вид занятия:** практическое

**Ресурсы:** социальная сеть вконтакте, мессенджер WhatsApp

**Форма:** онлайн-марафон

**Дидактические материалы:** наглядно-демонстрационный материал (видео и фото педагога).

**Метод проведения:** репродуктивный

### Ход занятия.

1.Разминка проводится обучающимися в домашних условиях по видеообразцу педагога (мессенджер WhatsApp), а также используется материал по ссылке <https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети вконтакте «Боди-балет. Урок 2»

Обучающиеся отправляют педагогу видео или фото с целью корректировки. Либо используют групповой чат мессенджера WhatsApp для беседы в случае возникновения вопросов.

2. Основная часть – выполнение упражнений деми плие из 1,2,3 позиций ног с руками и гранд плие из 2-ой по 16 раз; релеве из 1,2,3 и 6 позиций ног (руки в любой из позиций в движении), батманы вперед из 3 и 6 позиций, в сторону из 1 , назад из 6. Каждой ногой по 16 раз в каждом направлении.

3. Упражнения в партере

- планка (1 минута, боковая по 30 сек на каждую сторону)

- пресс (30 сек полный подъем, два раза)

- «бабочка» с прямой спиной и со спиной, опущенной на пол

- «березка».

4. Повторение изученной в зале части связки. Выполнение под музыку.

5. Стретчинг (растяжка) по ссылке <https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети вконтакте «Боди-балет. Урок 3»

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ №3

**Тип занятия:** изучение нового материала (ЗИНМ)

**Вид занятия:** практическое

**Ресурсы:** социальная сеть вконтакте, мессенджер WhatsApp

**Форма:** онлайн-марафон

**Дидактические материалы:** наглядно-демонстрационный материал (видео и фото педагога).

**Метод проведения:** ознакомительный

**Цель:** постановка корпуса, верхних и нижних конечностей, развитие пластичности и музыкальности.

**Задачи:**

- научить выполнять связку боди-балета по образцу;
- развить координацию, пластичность.
- формирование позитивного отношения к собственному организму и здоровому образу жизни.

#### Ход занятия.

1. Разминка проводится обучающимися в домашних условиях по видеообразцу педагога (мессенджер WhatsApp), а также используется материал по ссылке <https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети вконтакте «Боди-балет. Урок 2»

Обучающиеся отправляют педагогу видео или фото с целью корректировки. Либо используют групповой чат мессенджера WhatsApp для беседы в случае возникновения вопросов.

2. Основная часть – разучивание связки по видеообразцу педагога под счет.

3. Упражнения в партере

- планка (1 минута, боковая по 30 сек на каждую сторону)
- пресс (30 сек полный подъем, два раза)
- «бабочка» с прямой спиной и со спиной, опущенной на пол
- «березка».

4. Отработка изученной связки под музыку.

5. Стретчинг (растяжка) по ссылке <https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети вконтакте



#### **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ №4**

**Тип занятия:** изучение нового материала (ЗИНМ)

**Вид занятия:** практическое

**Ресурсы:** социальная сеть вконтакте, мессенджер WhatsApp

**Форма:** онлайн-марафон

**Дидактические материалы:** наглядно-демонстрационный материал (видео и фото педагога)

**Метод проведения:** продуктивный.

**Цель:** постановка корпуса, верхних и нижних конечностей, развитие пластичности и музыкальности.

**Задачи:**

- научить составлять свою собственную связку боди-балета;
- развить координацию, пластичность;
- формирование позитивного отношения к собственному организму и здоровому образу жизни.

**Ресурсы:** социальная сеть вконтакте, мессенджер WhatsApp.

**Метод проведения:** продуктивный.

#### **Ход занятия.**

1. Разминка проводится обучающимися в домашних условиях по видеообразцу педагога (мессенджер WhatsApp), а также используется материал по ссылке <https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети вконтакте «Боди-балет. Урок 2»

Обучающиеся отправляют педагогу видео или фото с целью корректировки. Либо используют групповой чат мессенджера WhatsApp для беседы в случае возникновения вопросов.

2. Основная часть.

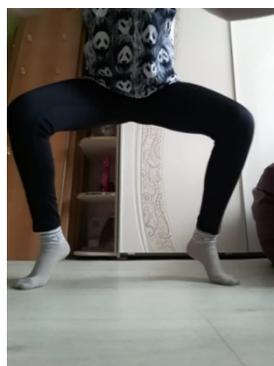
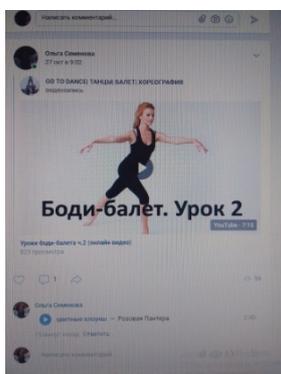
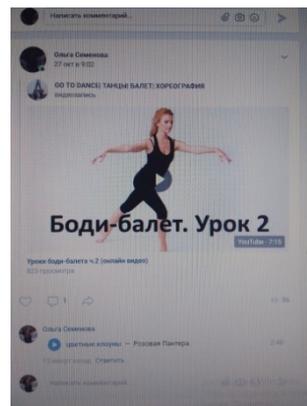
Начальный этап - творческая работа обучающихся по составлению собственной связки. Поиск материала в сети Интернет и использование других ресурсов.

Основной этап – разучивание связки под счет.

Конечный этап – исполнение под музыку в соответствующем темпе.

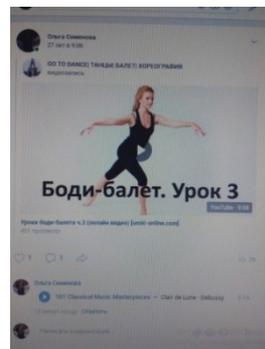
3. Стретчинг (растяжка) по ссылке <https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети вконтакте .

Приложение к занятию №2

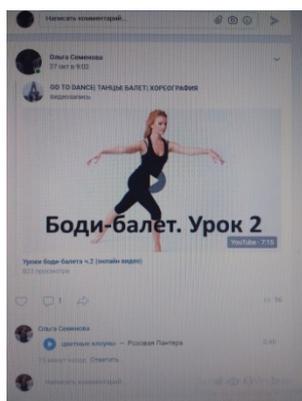


Приложение к занятию №3

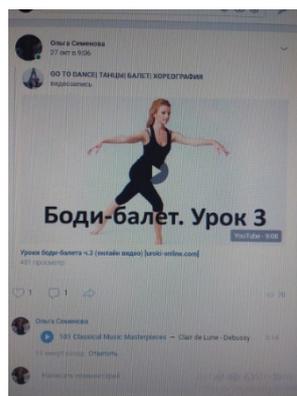
Приложение к занятию №3



Приложение к занятию №4



занятию №4



№4