**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Поповой Екатерины Михайловны**

**Дата проведения:** 18.02.2022

**Время проведения:** 17.10

**Объединение:** Коллектив современного танца «Сапфир»

**Программа:** «Современные танцы»

**Группа №** 01-59

**Тема:** Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Игра "Каблучок"

**Цель:** Развить природные физические данные у детей и научить выразительно передавать различные танцевальные образы, придумывать свои варианты образных движений.

**Задачи:**

**-**формировать у детей мотивацию к постановке танцевальной композиции;

- развивать координацию и слух;

- содействовать укреплению здоровья.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

Разминка:

а) Упражнения

- наклоны головы влево-вправо, вперед- назад, круговые движения.

- легато (круговые движения плечами, вперед-назад).

- повороты туловища вправо-влево, вперед-назад.

- Port de bras (наклоны влево- вправо, вперед-назад).

- Releve (на двух ногах, поочередно)

б). Прыжки:

- Sauté (соте)

- Sauté (соте) вперед-назад, вправо- влево

- Из 6 позиции во 2 позицию

- Поджатый прыжок.

**Основная часть.**

[**https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12783779873202361414&from=tabbar&parent-reqid=1645169432245048-11554640505256277103-sas2-0311-sas-l7-balancer-8080-BAL-544&text=Общеукрепляющие+и+развивающие+упражнения+под+музыку**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12783779873202361414&from=tabbar&parent-reqid=1645169432245048-11554640505256277103-sas2-0311-sas-l7-balancer-8080-BAL-544&text=Общеукрепляющие+и+развивающие+упражнения+под+музыку)

**Растяжка**

* Складочка (5 мин.)
* Поднятие ноги в положении сидя, вперед -4 раза
* Уголок (медленное поднятие 2 ног на 90**°**и 45**°)**- 8раз
* Бабочка 4 раза
* Лягушка 4 раза
* Корзиночка, коробочка по 5 раз
* Наклоны корпуса из стороны сторону в положение сидя, на раскрытых ногах -10 раз
* Шпагаты (на правую, на левую, поперечный)

**Заключительная часть.**

* 1. Расслабление лежа на спине (2 мин)
* 2. Домашнее задание:

- березка;

- мостик;

- кувырок назад через плечо (правое, левое);

- кувырок вперед.

Обратная связь: выслать фото самостоятельного выполнения упражнений WhatsApp 89205116828 Поповой Е.М.