**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Курушиной Наталии Евгеньевны**

Объединение –коллектив современного танца «Импульс»

Программа - «Современный танец».

Группа – 02-60.

Дата проведения: - 26.12.2022.

Время проведения: 15:50

**Тема занятия**: «Отработка техники движений. Танец хип-хоп»

**Цель занятия**: Освоение правил техники танца хип-хоп, разучивания и отработки танцевальных движений танца.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

Разогрев:

Посмотрите видео, повторяйте, делайте разогрев.

<https://www.youtube.com/watch?v=Scil2amUeoo>

**Основная часть:**

Рекомедуемый музыкальный материал: Музыка с четким ритмом в стиле хип-хоп. ( My Type)

-Разучиваем движения: кач (groove) и шаги (степы):

**-TONE WOP**

**Движения ногами.**

Поставьте левую ногу вперед перед собой, но не широко — как будто вы просто сделали шаг.

- «Закройте» стопы так, чтобы носки соединились, а пятки отдалились друг от друга. При этом колени тоже должны соединиться.

- Затем «откройте» стопы, соединив пятки и отдалив носки.

- Пока вы «закрываете» и «открываете» стопы, немного сгибайте ноги в коленях — так движение будет смотреться интереснее.

- Далее поднимите правую ногу, согнув ее в колене, чтобы стопа оказалась примерно на уровне колена левой ноги.

- Поставьте поднятую ногу на пол, немного поодаль от другой ноги.

- «Закройте» стопы — носки должны соединиться, а пятки — отдалиться друг от друга. При этом колени тоже окажутся рядом друг с другом.

- Теперь «откройте» стопы, соединяя пятки и отдаляя носки. Шаг можно делать в любую сторону — назад, в сторону или же вперед. Но для начала лучше двигаться только в одном направлении, чтобы разобраться в структуре движения.

На счет «раз» делаем шаг,

на счет «и» — «закрываем» стопы,

на счет «два» — «открываем».

При этом на счете «и два» мы немного ускоряемся, то есть сначала делаем шаг в обычном темпе, а «закрываем» и «открываем» стопы чуть быстрее.

Для наглядности просмотрите видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=TAS1ej7-AMA>

**BROOKLYN DANCE (BK BOUNCE)**

слегка подпрыгнуть вверх и, приземлившись, мягко согнуть колени. Сделать так нужно несколько раз — чтобы почувствовать, что вы прыгаете, словно мячик, только плавно и мягко.

Движения ногами- На счет «и» широко расставить ноги. - На счет «раз» скрестить их в небольшом прыжке.

- На счет «и» поверните стопы внутрь, как вы это делали в движении tone wop, — носки и колени должны сближаться, а пятки, наоборот, отдаляться.

- На счет «два» «откройте» стопы, повернув их в исходное положение. Выполняя движения ногами, не забывайте про тот «кач», о котором мы говорили

Для наглядности просмотрите видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=aXe5wRuty8M>

**HAPPY FEET**

-Примите основную стойку перед началом движения — поставьте ноги на ширине плеч и немного согните колени. - Разверните ноги носками влево. При этом левая нога должна быть на пятке, а правая — на носочке. Корпус немного повернут в сторону поворота.

- Вернуться в ИП

- Сделайте такой же поворот, только вправо — левая нога на носочке, а правая на стоит на пятке. - Снова развернитесь обратно, опустив полностью ступни на пол, и согните ноги в коленях, немного присев. - Теперь разверните стопы носками внутрь, поднявшись на носочки.

- Снова опуститесь на ступни. - Приподнимитесь теперь на пятках, повернув ноги носками врозь.

**Движения руками** Движения руками могут быть самыми разными — здесь все зависит от вашей фантазии, но руки не должны быть слишком зажатыми. Двигайтесь так, как вам удобно.

Для наглядности просмотрите видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=bsAAN3jc-Yg>

**KRISS-KROSS**

**Скрещенный прыжок, с мягким качем**

**Просмотрите видео-урок. Повторите.**

<https://www.youtube.com/watch?v=rXseoOV8gAQ>

**Заключительная часть.**

Поперечный шпагат 1 минута



Продольный правый, левый шпагат по 1 минуте



**Домашнее задание**:

Повторение танцевальных комбинаций танца «Планеты».

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Курушиной Наталии Евгеньевны