**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Поповой Екатерины Михайловны**

**Дата проведения:** 26.02.2022

**Время проведения:** 11.40

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

**Программа:** «Мир танца»

**Группа №** 01-23

**Тема:** Упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Гармошка»

**Цель**: развитие и совершенствование хореографических данных и гимнастической подготовки обучающихся: гибкости, выворотности, танцевального шага, прыжка, а также координации движений, чувства ритма, развитии фантазии и воображения.

**Задачи:**

-развивать природные, музыкальные способности ребёнка (слуховые представления, чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку);

-развивать образно - эмоциональное мышление;

-формировать красивую осанку, танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие);  
-учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки;

-определять музыкальные жанры (марш, песня, танец);  
-воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.

**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

- Подтжатый прыжок.

**Основная часть**

[**https://www.youtube.com/watch?v=lftHBZ-ueV8**](https://www.youtube.com/watch?v=lftHBZ-ueV8)

**Растяжка**

* Складочка (5 мин.)
* Поднятие ноги в положении сидя, вперед -4 раза
* Уголок (медленное поднятие 2 ног на 90**°**и 45**°**- 8 раз
* 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.