**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Поповой Екатерины Михайловны**

**Дата проведения:** 26.02.2022

**Время проведения:** 10.00

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

**Программа:** «Основы танца»

**Группа №** 01-29

**Тема:**Постановка танца «Барбарики». Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.

**Цель:** содействовать развитию творческих способностей детей, совершенствование исполнительских навыков учащихся.

**Задачи:**

* научить согласовывать движения с темпом музыкального сопровождения;
* воспитать чувство такта,

трудолюбия,  дисциплинированности,   обязательности;

* развивать творческое и эмоциональное исполнение танца.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

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 поз. во 2 поз.

- Подтжатый прыжок.

**Основная часть.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=c\_Kx\_eY6OLc**](https://www.youtube.com/watch?v=c_Kx_eY6OLc)

**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 разаа
* 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.