**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Поповой Екатерины Михайловны**

**Дата проведения:** 26.02.2022

**Время проведения:** 14.00

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

**Программа:** «Современные танцы»

**Группа №** 01-66

**Тема:** Восприятие и понимание основ танца и движения. Музыкальное прослушивание. Правила постановки тела. Основные танцевальные правила.

**Цель:** развитие физических способностей ребенка средствами хореографии; закрепление и повторение ранее пройденного материала.

**Задачи:**

– изучение и закрепление техники исполнения танцевальных и учебных элементов;

–  развитие восприятия и музыкально-ритмического чувства;

– способствовать воспитанию интереса к музыке и танцу.

**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

- Поотжатый прыжок.

**Основная часть**

[**https://www.youtube.com/watch?v=zm8TKbILs8Y**](https://www.youtube.com/watch?v=zm8TKbILs8Y)

**Растяжка**

* Движение на развитие голеностопного сустава -8раз
* 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) по 10 раз

**Заключительная часть.**

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

- березка;

- мостик.