**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Тартачной Галины Викторовны**

**Дата проведения:** 22.02.2022

**Время проведения:** 15.10

**Объединение:** танцевальная студия «Леди-блюз»

**Группа №** 04-01

**Общеобразовательная программа:** «Основы танца»

**Тема:** «Постановка танцевальной композиции «Латина». Отработка элементов танца под счет и под музыку»

**Цель:** Научить выразительно передавать различные игровые образы, придумывать свои варианты образных движений.

**Задачи:**

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

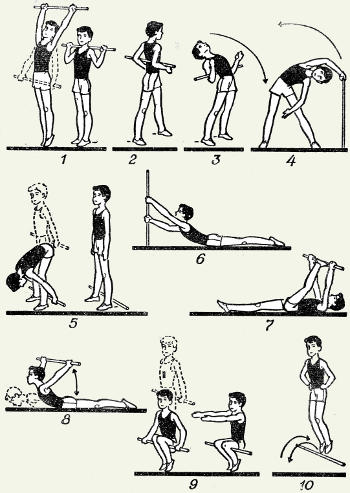
- развивать координацию и слух;

-создавать благоприятную среду для активного взаимодействия детей в группе.

**Ход занятия:**

**Разминка с гимнастическими палками**

1. И.п - палка внизу, ноги вместе, спина прямая. 1-подняться на носки, палка вверх. 2-опуститься на стопу, палка на лопатки. 3-подняться на носки, палку вверх. 4- И.п.
2. И.п. - ноги врозь, палка прижата на сгибах локтевых суставах. 1-повернуть туловище влево, наклониться вперед, выпрямиться. 2- И.п. 3- то же самое в другую сторону. 4- И.п.
3. И.п. - ноги врозь, палка прижата на сгибах локтевых суставах. 1- прогнуться назад. 2- И.п. 3 - наклонится вперед. 4 - И.п.
4. И.п. - ноги врозь, палка одним концом на полу, другой держим правой рукой через голову, а левая тянется вниз. Потянуться на 4 счета. Потому поменять руки и сторону.
5. И.п. - ноги на ширине плеч, палка сзади в руках. 1- наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 2- выпрямиться. 3- наклониться вперед, взять палку. 4- И.п.
6. Лежа на животе, палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая над левой). Перехватывать по палке руками вверх, прогнуться. Перехватывая палку поочередно в обратном направлении, вернуться в И.п.
7. И.п - лежа на спине, палку на грудь. 1- поднять ее вверх, коснуться стопой полки. 2- И.п. 3 - то же другой ногой. 4 - И.п.
8. И.п - лежа на животе, держать палку за спиной за оба конца. Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. Держать 3 сек.
9. И.п. - стоять, палка внизу сзади. Присесть на носках, туловище прямо, палка зажата под коленями, руки вперед. Держаться 3 сек. Вернуться в И.п.
10. И.п. - положить палку на пол перед стопами, ноги вместе, руки на поясе. Прыгать через палку одновременно на двух носках вперед и назад в течение 30 сек. Ходьба.



1. Основная часть

- Теоретическая: объяснение правильного выполнения разучиваемых движений, связок.

- Практическая:

Движения ног:

Марш — вариант ходьбы, выполнение которого начинается с постановки согнутой ноги на носок, колено повёрнуто внутрь. Затем вес тела переносится с носка на пятку, колено выпрямляется, бедро уводится в сторону.

Виск — шаг, выполняемый на два счёта:

1 — шаг в сторону ведущей ногой и — шаг опорной ногой скрестно позади ведущей;

2 — шаг ведущей ногой на месте.

Ча-ча-ча — Chasse, выполняемое без прыжка, на шагах, с добавлением движений бёдрами.

Mambo — шаг классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере.

Pivot — шаг классического фитнеса — поворот вокруг опорной ноги. В латина - фитнесе пивот часто выполняется с шага.

Quick mambo — шаг, выполняемый на три счёта:

1 — шаг ведущей ногой скрестно впереди опорной

2 — шаг опорной ногой на месте

3 — шаг ведущей ногой рядом с опорной.

Основной шаг Mambo — шаг, выполняемый на два счёта:

и — мах от колена ведущей ногой

1 — шаг ведущей ногой вперёд и — шаг опорной ногой на месте

2 — шаг ведущей ногой рядом с опорной.

Основной шаг самба — шаг, выполняемый на два счёта:

1 — шаг ведущей ногой вперед/назад

и — шаг опорной ногой вперёд/назад в сторону

2 — приставить ведущую ногу к опорной.

Cross — шаг классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере, В латина-фитнесе перед кросс делают шаг.

Румба (кукарача) — движение бёдрами в одну и в другую сторону, напоминающее восьмёрку:

1 — шаг ведущей ногой в сторону на носок с частичным переносом веса, нога согнута коленом вовнутрь, с одновременным выпрямлением опорной ноги и — полный перенос веса на ведущую ногу, бедро отводится в сторону назад, опорная нога ставится на носок

2 — шаг опорной ногой на месте и — шаг ведущей ногой рядом с опорной.

1. Заключительная часть: домашнее задание (изучить и отработать движения танца <http://www.youtube.com/watch?v=CygbcYvPyTU>)

3.Обратная связь -высылаете фото с отработкой упражнений.

WhatsApp 89046882647- Тартачной Г.В.