**План- конспект**

**дистанционного обучения**

**педагога дополнительного образования Тартачной Г.В.**

Дата проведения: 19.12.22г

Время проведения: 16.50

Объединение: Танцевальная студия "Леди-блюз"

Группа № 03-37

Программа: "Основы танца".

Тема: "Постановка танцевальной композиции "Дикие танцы". Изучение движений и связок танца".

Цель: формирование качественного исполнения танца.

Задачи:

- раскрыть танцевальные способности детей через двигательную активность;

- научить выполнять упражнения для укрепления и развития тела;

- научить выполнять элементы эстрадного танца.

Ход занятия:

Разминка.

Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц спины и гибкость позвоночника, перегибы, мостик.

⦁Стойте прямо, ноги вместе, скрестите руки на груди (ладони на плечах). Сделайте наклон вперед, хорошо прогнувшись, затем снова выпрямитесь. После протяните руки вперед, низко наклонитесь вперед и медленно выпрямляйтесь, потом снова крестообразно сложите руки на плечах.

⦁Ноги на ширине плеч, из положения «стоя», спина максимально ровная, корпус держите прямо, руки свободно «по швам». Сделайте приседание, назад, в исходное. Затем наклонитесь вперед, произведите широкие махи руками назад, сделайте глубокий прогиб и вытяните руки прямо перед собой. После примите исходную позицию.

⦁Широко разведите ноги в стороны, низко наклонитесь вперед, руки опущены вниз. Произведите мах руками, заводя их как можно дальше позади себя. Далее нужно вытянуть руки вперед и сделать наклон так, что дотронуться до пола как можно дальше впереди себя.

⦁Встаньте на коленки, руки вытяните перед собой. Осуществляйте наклон вперед и вниз, пока не упретесь руками в пол. Рывком раздвиньте руки, выполнив ими мах в разные стороны, и возвратитесь в начальное положение толчком рук от пола.

⦁«Ходьба» руками: находясь на четвереньках, не сдвигая ног, перебирайте руками влево и назад. В правую сторону – то же самое.

⦁Лягте на живот и протяните прямые руки далеко вперед. Приподнимаясь, прогибайтесь назад, заводя ладони за затылок. При возврате в изначальное положение вытягивайте руки вперед.

⦁Лежа на животе, соедините согнутые руки подо лбом. Предплечья по максимуму вогните. Тяните «носки» и медленно приподнимайте ноги от пола, делайте поочередные махи вверх-вниз и не торопясь опускайте обратно на пол.

⦁Перевернитесь на спину и согните ноги в коленях, расставив их по ширине бедер и плотно прижимая стопы к полу. Руки расслабленно лежат вдоль туловища. Высоко отрывая таз от пола, поднимайте бедра вверх, зафиксируйте такое положение на несколько секунд и медленно опускайтесь обратно на пол.

⦁Присядьте на коврик и сведите ноги вместе. Согнув правую ногу поближе коленом к животу и отведя руки вверх и назад, совершайте поступательные движения, не изменяя положения согнутой ноги. После глубоко наклонитесь вперед, старайтесь дотянуться руками до левого носка. Зеркально повторите упражнение. По окончании занятия повторите разминку.

1.Основная часть:

Практическая: видеоролик педагога в чате группы на WhatsApp.

2. Заключительная часть:

Домашнее задание: отработать изученные движения танца.

3. Обратная связь: высылаете фото с отработкой упражнений на WhatsApp 89046882647 Тартачной Г.В. и на почту**metodistduz@mail.ru**