**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Курушиной Наталии Евгеньевны**

Объединение –коллектив современного танца «Импульс»

Программа - «Современный танец».

Группа – 02-97.

Дата проведения: - 28.12.2022.

Время проведения: 17:40

**Тема занятия**: «Отработка техники движений. Танец хип-хоп»

**Цель занятия** : Освоение правил техники танца хип-хоп, разучивания и отработки танцевальных движений танца.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

Разогрев:

Посмотрите видео, повторяйте, делайте разогрев.

<https://www.youtube.com/watch?v=Scil2amUeoo>

**Основная часть:**

Рекомендуемый музыкальный материал: Музыка с четким ритмом в стиле хип-хоп. Вig fish)

-Разучиваем движения: кач (groove) и шаги (степы):

**BROOKLYN DANCE (BK BOUNCE)**

слегка подпрыгнуть вверх и, приземлившись, мягко согнуть колени. Сделать так нужно несколько раз — чтобы почувствовать, что вы прыгаете, словно мячик, только плавно и мягко.

Движения ногами- На счет «и» широко расставить ноги.

- На счет «раз» скрестить их в небольшом прыжке.

- На счет «и» поверните стопы внутрь, как вы это делали в движении tone wop, — носки и колени должны сближаться, а пятки, наоборот, отдаляться.

- На счет «два» «откройте» стопы, повернув их в исходное положение. Выполняя движения ногами, не забывайте про тот «кач», о котором мы говорили

Для наглядности просмотрите видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=aXe5wRuty8M>

**HAPPY FEET**

-Примите основную стойку перед началом движения — поставьте ноги на ширине плеч и немного согните колени.

- Разверните ноги носками влево. При этом левая нога должна быть на пятке, а правая — на носочке. Корпус немного повернут в сторону поворота.

- Вернуться в ИП

- Сделайте такой же поворот, только вправо — левая нога на носочке, а правая на стоит на пятке.

- Снова развернитесь обратно, опустив полностью ступни на пол, и согните ноги в коленях, немного присев.

- Теперь разверните стопы носками внутрь, поднявшись на носочки.

- Снова опуститесь на ступни.

- Приподнимитесь теперь на пятках, повернув ноги носками врозь.

Движения руками: Движения руками могут быть самыми разными — здесь все зависит от вашей фантазии, но руки не должны быть слишком зажатыми. Двигайтесь так, как вам удобно.

Для наглядности просмотрите видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=bsAAN3jc-Yg>

**Заключительная часть.**

Поперечный шпагат 1 минута



Продольный правый, левый шпагат по 1 минуте



**Домашнее задание**:

Повторение танцевальных комбинаций танца «Дикие джунгли». (Музыка: The lion Sleep Tonight»

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Курушиной Наталии Евгеньевны.