**План- конспект**

**дистанционного обучения**

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

Объединение: Танцевальная студия "Леди-блюз"

Программа: "Основы танца".

Группа 01-25

Дата проведения: 28.12.22г

Время проведения: 18.30

Тема: «Классические танцевальные комбинации на середине зала».

Цель: Разучить Второе Adagio на середине зала с использованием основных поз классического танца.

**Разминка.**

**Упражнения для туловища**

**«Старт пловца»** — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки сомкнуты за спиной. На вдохе наклон вперед, руки приподнимаются. На выдохе возврат в исходное положение.

**«Спиралька»** — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередный поворот туловища в разные стороны, не отрывая ног от пола. Можно усложнить упражнение, добавив руку, тянущуюся в сторону поворота.

**«Тюлень»** — ребенок лежит на спине, руки вытянуты над головой. На вдох переворот на живот. На выдохе — возврат обратно. Поочередно выполнять через левое и правое плечо.

**«Зайка»** — положение стоя, пятки вместе, носки врозь. Руки скрещены на плечах. Прыгаем на месте. Усложняем упражнение, прыгая вокруг предметов.

**Растягиваемся.**

**«Кошечка»** — ребенок становится на четвереньки, голова опущена вниз. На вдох голова поднимается, тело максимально выгибается. На выдох возврат в исходное положение.  Мяукать разрешается!

**«Прятки»** — ребенок садится на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклоняемся вперед, стараясь животом коснуться коленей, не забываем вытягивать руки.

**«Гибкий кустик»** — ребенок стоит прямо, ноги вместе. Поднимаем руки и соединяем ладони над головой. Прогибаемся в грудном отделе и откидываем корпус назад. Необходимо исключить сильный прогиб в пояснице.   
Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-doshkolnikov/>

**Продолжение разучивания комбинаций.**

**Второе Adagio** (4 такта по четыре четверти).

V позиция на demi-plie, правая нога откидывается в сторону II позиции на 45° и pas de bourree en tournant en dehors, закончив в V позицию на demi-plie, правая нога впереди (проделать движение за тактом).

1-й такт – На первую четверть – два tours sur le cou-de-pied en dedans.

На вторую четверть – остановка attitude efface левой ногой.

На третью четверть – повернуться en dedans на полкруга спиной в направлении точки 6.

На четвертую четверть – коротким броском по полу через I позицию вывести левую ногу вперед на croise.

2-й такт – Два grand chasse, croise спиной и остановка в этом направлении к точке 6 на левой ноге на 3-й arabesque на две четверти.

Короткий поворот en dehors на efface вперед.

Два grand chasse, efface вперед, остановка на 1-й arabesque на правой ноге – на две четверти.

3-й такт – Левой ногой два раза проделать grand fouette en dedans на attitude efface по две четверти каждое.

4-й такт – Sissonne tombee на croise назад левой ногой – на одну четверть.

Sissonne tombee на croise назад правой ногой – на одну четверть, с остановкой preparation в IV позицию.

Три tours en dehors sur le cou-de-pied на одну четверть.

Остановка в позе IV позиции, руки поднять наверх (III позиция) – на одну четверть.

**Домашнее задание:** повторить изученную классическую комбинацию.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Тартачной Г.В.