**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Современные танцы».

Группа – 01-59.

Дата проведения: - 28.12.2022.

Время проведения: 18ч. 20 мин.

**Тема занятия:** «Разучивание движений. Упражнения для развития гибкости».

**Цель занятия:** Развитие творческих способностей детей, развитие гибкости исполнительских навыков у детей.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Основные принципы движения в Hip-Hop**

**1.Импульс**

Ускоренное движение с замедлением

**2.Фиксация (impact)**

Например, работа корпусом и грудной клеткой в крест с чередованием ритма. Крест корпусом или грудью - с фиксацией в точках на целый счёт и И , с импульсами в точках и переходе между ними, очень медленно и быстро.

**3.Поток (flow)**

Равномерное движение

### Основные техники Hip-Hop

**1.Инерция**

От одной части тела к другой (action-reaction). Делается через паузу по очереди с передачей движения. Контактная и бесконтактная.

**2.Изоляция**

работа одной частью тела.

**3.Механизм**

Работа 2-х изолированных частей тела одновременно.

**4.Манипуляция**

"Захват одной частью тела другую". Делается сплошным движением.  
Контактная и бесконтактная.

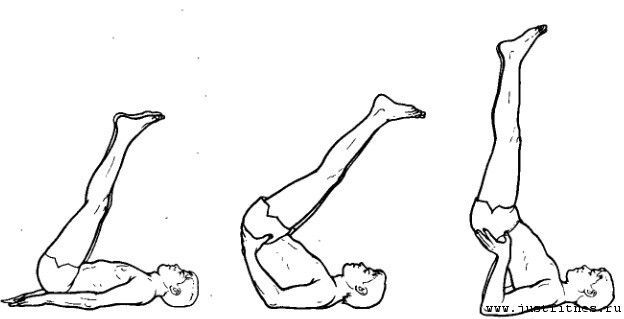
Ссылка на видео урок : <https://www.youtube.com/watch?v=ZCx9tQMxoIo>

**Упражнения на развитие работы тела**

**1.Упражнение «Рисование»**  
Предлагаем ученику рисовать каждой частью тела в пространстве.  
Или например написать одно и то же слово или цифру в пространстве разными частями тела.  
**2.Упражнение «Паук»**  
Ученик берет одну руку и ведёт ею по телу (как будто бежит паук).  
И там где идёт рука происходит движение.  
**3.Упражнение «Одна нога»**  
Простейшее для начинающих на развитие базового баланса.  
Периодически предлагаем ученикам, выполняя то или иное задание, зафиксировать на одной ноге. Потом поменять. Потом можно сменить уровни. Встать на одно колено, к примеру.  
В общем в процесс обучения затрагиваем тему базового баланса тела.

**- Берёзка**

И.п. - лёжа, ноги вытянуты, стопы натянуты, руки вдоль корпуса. Натянутые ноги поднимаются вверх на 90 градусов, носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 10-20 секунд. Затем таз опускается на пол, ноги возвращаются в исходное положение.



**- складочка**

-Упражнение выполняется лежа на полу или на коврике;

- Колени максимально прижаты к полу;

- Носки вытянуты;

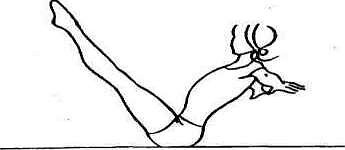
- Руки тянуться вперед;

- Корпус плотно прижат к ногам.



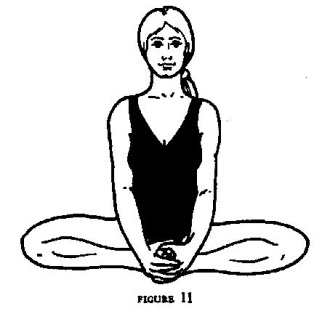
**- уголок**

Сидя на полу, отрываются ноги от пола на 90 градусов ,руки разведены в стороны, удерживание ног и рук 10 секунд по 4 подхода.

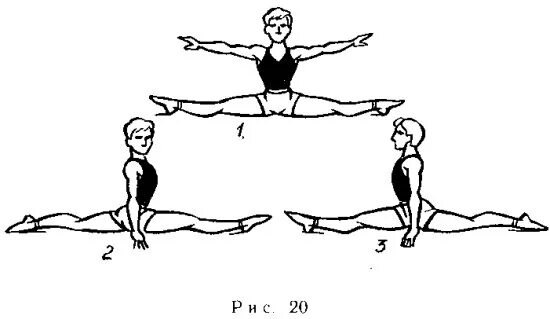


**-бабочка**

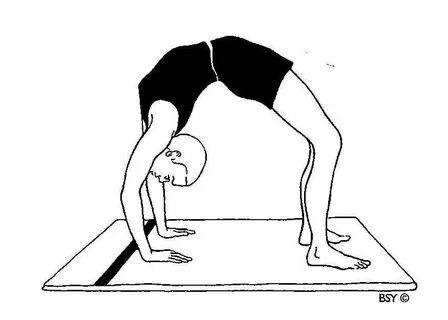
Сидя на полу, ноги согнуты , спина прямая, колени опускаются (стремятся) к полу.



-шпагаты (Правый ,левый и поперечный)



-мостик



**Домашнее задание**:

- упражнение «Рисование»

-упражнение «Одна нога»

-упражнение «Паук»

-Шпагаты

-мостик

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Коровиной Д.А.