**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Курушиной Наталии Евгеньевны**

Объединение –коллектив современного танца «Импульс»

Программа - «Современный танец».

Группа – 02-97.

Дата проведения: - 29.12.2022.

Время проведения: 15:20

**Тема занятия**: ««Танец Хип-хоп. Упражнения на растягивания»

**Цель занятия**: Освоение правил техники танца хип-хоп, разучивания и отработки танцевальных движений танца. С помощью растяжки развивать эластичность мышц, повысить амплитуду движений.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Разогрев** в стиле Хип-хоп.

Посмотрите видео, повторяйте, делайте разогрев.

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

**Основная часть:**

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

**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>

**- Растяжка.**

Выполните упражнения поэтапно, не спеша, в медленном темпе, дыхание ровное.

****

-Поза верблюда

Техника выполнения: садись на пятки, отведи руки назад и вытолкни бедра вперед и вверх, не перенапрягая поясницу. При наличии проблем с шеей не запрокидывайте голову назад.

Задействованные мышцы: прямые и наружные косые мышцы живота.

****

### -Широкое разведение ног в стороны



Техника выполнения: в положении сидя, колени согнуты, спина ровная. Начни медленно выпрямлять ноги, чуть прогибая спину, постарайся коснуться стоп.

Задействованные мышцы: приводящие (аддукторы).

**-Далее выполните шпагаты:**

Поперечный шпагат 1-3 минута



Продольный правый, левый шпагат по 1-3 минуте



**Домашнее задание**:

Повторение танцевальных комбинаций танца «Дикие джунгли».

**Обратная связь:**

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