**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Чернышовой Ольги Васильевны**

**Дата проведения:** 30.12.2022

**Время проведения:** 13.30

**Объединение:** Коллектив современного танца «Азарт»

**Программа:** «Современные танцы»

**Группа №** 01-80

**Тема:** Разучивание движений. Упражнения для развития гибкости.

**Цель:** Развить природные физические данные у детей и научить выразительно передавать различные танцевальные стили, придумывать свои варианты образных движений.

**Задачи:**

**-**формировать у детей мотивацию к постановке танцевальной композиции;

- развивать координацию и слух;

- содействовать укреплению здоровья.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

Разминка:

а) Упражнения

- наклоны головы влево-вправо, вперед- назад, круговые движения.

- легато (круговые движения плечами, вперед-назад).

- повороты туловища вправо-влево, вперед-назад.

- Port de bras (наклоны влево- вправо, вперед-назад).

- Releve (на двух ногах, поочередно)

б). Прыжки:

- Sauté (соте)

- Sauté (соте) вперед-назад, вправо- влево

- Из 6 позиции во 2 позицию

- Поджатый прыжок.

в) Танцевальный этюд№1

г) Танцевальный этюд№2

**Основная часть.**

**1.Упражнения для развития гибкости**



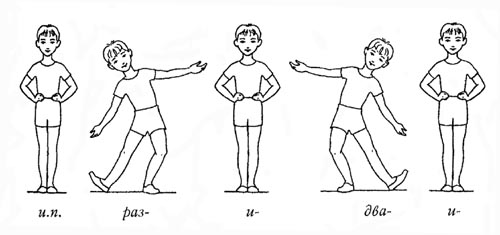


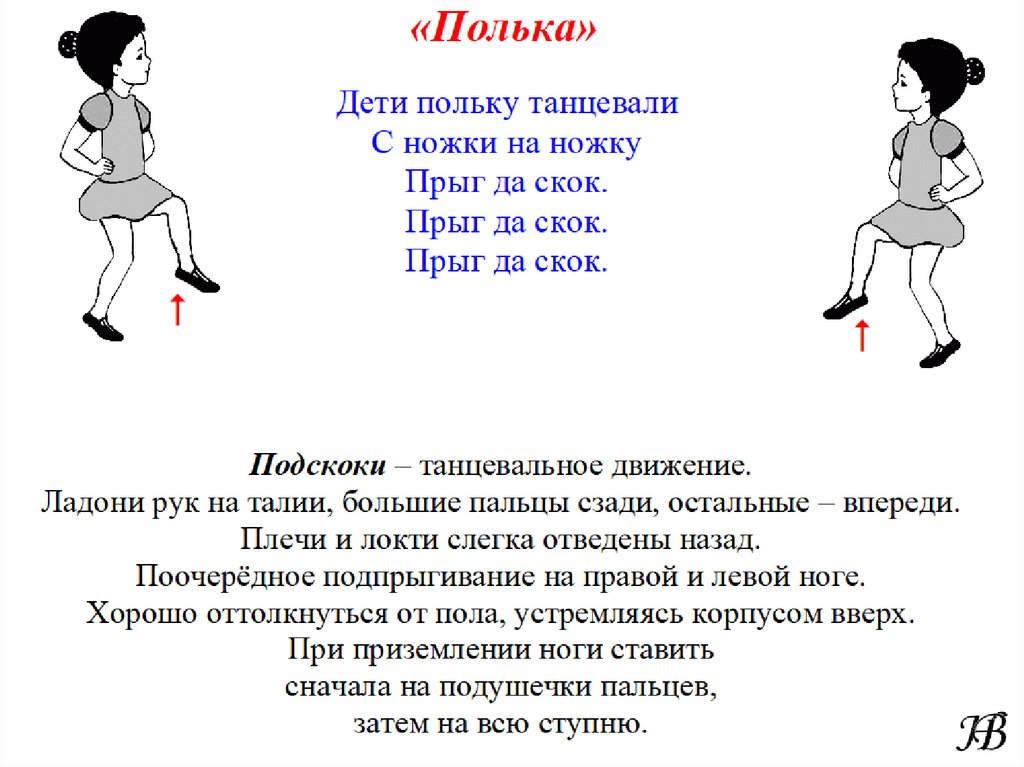
**2.Упражнения для развития плавности и мягкости.** <https://youtu.be/EXNZPskAQDw>, <https://yandex.ru/efir?stream_id=4d00dfc8dad59a85bc3ee1e8c922ecf0&from_block=player_share_button_yavideo>, <https://yandex.ru/efir?stream_id=vTlrF-Jpk5EQ&from_block=player_share_button_yavideo>

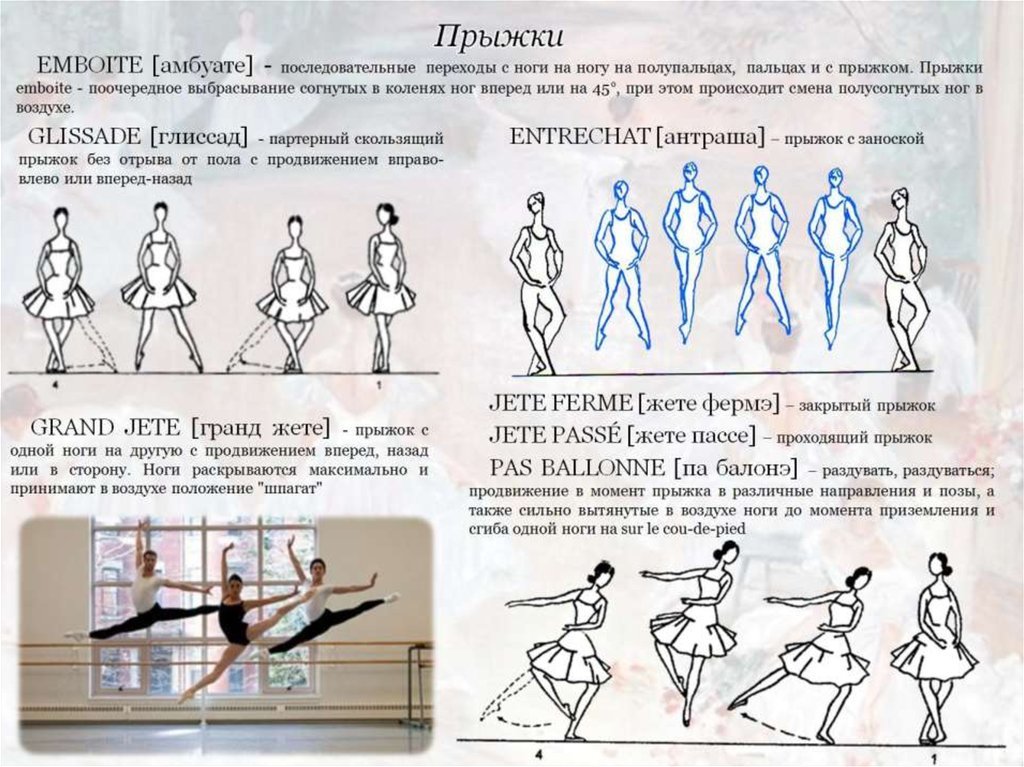
**Растяжка**

* Складочка (5 мин.)
* Поднятие ноги в положении сидя, вперед -4 раза
* Уголок (медленное поднятие 2 ног на 90**°**и 45**°)**- 8раз
* Бабочка 4 раза
* Лягушка 4 раза
* Корзиночка, коробочка по 5 раз
* Наклоны корпуса из стороны сторону в положение сидя, на раскрытых ногах -10 раз
* Шпагаты (на правую, на левую, поперечный)

**Разучивание танцевальных шагов. Прыжки:**







**Разучивание движений:**

<https://ok.ru/video/6396708271>

<https://youtu.be/nA0VOjESDbc>

<https://youtu.be/HjFJ-2Xfisc>

**Домашнее задание:**

Отработка танцевальных этюдов.

**Способ консультирования**:

Электронная почта:olya.chernishova.84@mail.ru

танцевальная группа «Азарт»ВК https://vk.com/club163937022

по телефону 8 905 680 50 56 WhatsApp (в часы согласно расписанию занятий)

**Обратная связь**:

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