**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Чернышовой Ольги Васильевны**

**Дата проведения:** 15.12.2023

**Время проведения:** 11.50

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

**Программа:** «Современные танцы»

**Группа №** 01-75

**Тема:** Упражнения развивающие музыкальные чувства. Игра "Самолетики-вертолетики"

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

**Задачи:**

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

- развивать координацию и слух;

- содействовать укреплению здоровья.

-повысить уровень физической подготовленности обучающихся;

-формировать мотивацию к регулярным занятиям физической культуры.

**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.

- наклоны влево- вправо, вперед-назад.

- ходьба по кругу;

- ходьба на носочках;

- ходьба на пятках;

- бег (захлест)

- приставным шагом.

- Разoгревание (warm up) (Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды).

Локальные (изолированные) движения частями тела.

Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.

**Основная часть.**

1.Организация занимающихся к началу занятия. Техника выполнения базовых элементов аэробики под музыку.

- Не допускать перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются), руки находятся в зоне видимости глаз.

Базовые шаги аэробики - Связка из базовых шагов:

1 упр. Open step (открытый шаг) –

1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке;

2 – касание левым носком o пол

Руки: и.п. – руки внизу

1-2 – правая в сторону вправо;

3-4 – левая в сторону влево;

5-6 – обе руки вверх;

7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед

Следить за точностью выполнения упражнений.

Не делать резких движений, аккуратно и медленно выполнять упражнения,

- Комплекс аэробных упражнений, ОРУ на гимнастических ковриках

Упражнения на полу

В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины

1 упр.

И.п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье

\*1-2 – мax правой ногой за правое плечо

3-4 – и.п.

\*то же на другую ногу

2 упр.

И.п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу

\*1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене

3-4 – и.п.

\*то же на другую ногу

3 упр.

И.п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые

\*1-2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди

3-4 – выпрямить ноги вверх

5-8 – опустить прямые ноги в и.п.

\*1-2 – раскрываем ноги над полом

3-4 – круговым движением собираем ноги вверху

5-8 – опустить прямые ноги в и.п.

4 упр.

И.п. – лежа спиной на полу, колени согните так, чтобы бедра находились перпендикулярно плоскости, руки за головой

\*1-2 – приподнять туловище, округляя спину

3-4 – вернуться в и.п., не опуская торс на пол

\*1-8 – три пружинки туловищем в верхней точке

\*зафиксировать положение туловища

5 упр.

И.п. – «Велосипед» - лежа спиной на полу, руки за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении

\*1-2 – вывести правую ногу прямую вперед, левая согнута остается, oтрываем голову и правый локоть от пола и направляем к левому колену

3-4 – поменять положение на другую ногу

\*то же, только в более быстром темпе

<https://www.youtube.com/watch?v=RcXteQGL9AA>

**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)

**Заключительная часть.**

• 1. Расслабление лежа на спине (2 мин)

 **Игры под музыку. Игра «Самолетики-вертолетики»** (Повтор движений под музыку. Танец игра с ускорением)

 <https://youtu.be/ZnZSAx0lFHg>, [ht Игра самолетики-вертолетики: https://youtu.be/ZnZSAx0lFHg tps://youtu.be/WHhbGq4d7xA](https://youtu.be/WHhbGq4d7xA), <https://youtu.be/L8Wn-02MWL4>

**2. Домашнее задание:** Выполнять комплекс упражнений под музыку (3 этюд (на руки, с ускорением). Самостоятельно изучить комбинацию на развитие музыкальности и плавности движений.

<https://youtu.be/IyFMJ6ZjqW8>

**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 выслать WhatsApp 89056805056 Чернышовой О.В.