**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Чернышовой Ольги Васильевны**

**Дата проведения:** 26.12.2022

**Время проведения:** 13.30-15.00, 16.50-18.20

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

**Программа:** «Современные танцы»

**Группа №** 01-80, 01-81

**Тема:** Отработка техники исполнения движения. Танец «Хип-хоп»

**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.**

**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)



**Базовые движения хип-хоп.**

- Sham Rock (сочетание шага с разворотом и подъёмом корпуса);

-прыжки;

-уход назад с падением и «подхватыванием» тела;

-подтягивание ноги с подъемом на полупальцах;

-подключение рук;

-имитацию «умывания» кошки.

**Разучивание танцевальной связки:**

<https://youtu.be/VsSdxiBOeVM>,

<https://youtu.be/W68Mfa6T49E>

<https://youtu.be/-DE9A1q8MLI>

**Заключительная часть.**

**2. Домашнее задание:**

Повтор танца «Должны смеяться дети»

Отработка движений танца «Школа».

**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.