**План- конспект**

**дистанционного обучения педагога дополнительного образования Тартачной Г.В.**

Объединение: танцевальная студия "Леди-блюз"

Программа: "Основы танца".

Группа 03-37

Дата проведения: 26.12.22г

Время проведения: 16.50-18.20

Тема: "Постановка танцевальной композиции "Дикие танцы".

Изучение движений и связок танца".

Цель: формировать качественное исполнение танца.

**Разминка. Кардио-разогрев.**

**1. Бег на месте с захлестом голени**

Встаньте прямо, руки согните в локтях, ладони смотрят вперед. Начните бежать на месте, поднимая высоко ноги, руки двигаются свободно вдоль туловища. Ногами делайте захлесты, как будто пытаетесь ударить себя пятками по ягодицам (20 раз).

**2. Прыжки через скакалку**

Встаньте прямо, руки согните в локте и разведите в сторону – как будто держите в руках скакалку. Начните совершать легкие и мягкие прыжки на месте, имитируя прыжки через скакалку (20 раз).

**3. Прыжки с разведением рук и ног**

Останьтесь стоять прямо, ноги вместе. Подпрыгивая, разведите широко ноги и сведите руки над головой. Держите колени слегка согнутыми. Приземляйтесь мягко на носки, чтобы снизить нагрузку на суставы. Дышите в ритме прыжков. Такие прыжки называют [Jumping Jack](https://goodlooker.ru/jumping-jack.html), и они отлично подходят как для разминки, так и для любой кардио-тренировки (25-30 раз).

**Теоретическая часть:** объяснение правильного исполнения движений (видео в WhatsАрр). Движения отрабатываются под счет и под музыку.

**Практическая часть:** видеоролик <https://vk.com/video-49340676_456239106>

**Домашнее задание**: отработать изученные движения танца.

**Обратная связь:**

Ответ самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Тартачной Г.В.