План-конспект дистанционного занятия педагога дополнительного образования Тартачной Галины Викторовны

Дата проведения: 18.12.2023

Время проведения: 18.30

Обьединение: Танцевальная студия «Леди-блюз»

Группа № 02-25

Программа: «Основы танца»

Тема: Постановка «Чунга-чанга». Изучение элементов и движений танца».

Цель: формировать качественное исполнение танца.

Задачи:

- раскрыть танцевальные способности детей через двигательную активность;

- научить выполнять упражнения для укрепления и развития тела;

- научить выполнять элементы эстрадного танца.

**Ход занятия:**

Разминка.

**1.Упражнение «Утюжки»** И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги в шестой позиции. Работа стоп к себе и от себя. (Развивает подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы).

**2.Утюжки с разворотом** И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги в шестой позиции. Стопы работают из шестой позиции в первую, т.е. круговые движения. (Улучшает нижнюю выворотность ног).

**3.Лягушка** И. П. - лежа на спине, согнуть колени и соединить стопы. Техника исполнения: на счет раз-два-три-четыре раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол, на пятъ-шесть зафиксировать положение. На счет семь-восемь вернуться в исходное положение. (Разрабатывает выворотность, подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц бедра).

**4.Циркуль И. П**. - лежа на спине, развести обе ноги в стороны, затем вернуть в исходное положение. (Способствует коррекции О – образных ног).

**5.Наклоны к ногам** И. П. – сидя, ноги раскрыты в стороны, стопы натянуты. Поочередные наклоны к одной и другой ноге. (Растягивает боковые мышцы корпуса, улучшает подвижность суставов позвоночника).

 **6.Складочка** И.П. – сидя ноги вытянуты вперед. Наклоны к ногам. Корпус прижимается к ногам, колени не отрываются от пола. (Улучшает гибкость позвоночника, растягивает межпозвоночные диски, повышает эластичность мышц бедра).

 **7. Махи ногами** И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Махи на 90 градусов поочередно каждой ногой. (Укрепляет мышцы бедра).

**8. Поднятие ноги с опусканием в сторону** И.П. - И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Поднять ногу на 90 градусов, опустить ее в сторону, опять поднять на 90 градусов, и опустить в исходное положение. Затем другой ногой (Развивает выворотность, растягивает паховую мышцу, укрепляет мышцы голени и бедра).

**9. Стрела** И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Обе ноги поднять на 45 градусов и медленно опустить в исходное положение. (Способствует укреплению мышц пресса).

**10. Уголок** И.П. – лежа на спине, руки в стороны. Рывком подымаем корпус вверх, ноги отрываются от пола согнутые в коленях на 90 градусов. Затем вернуться в исходное положение. (Укрепляет мышцы брюшного пресса, и мышцы спины.)

**11. Забрасываем ноги за голову** И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, поднимаем ноги и касаемся носками пола за головой. Затем возвращаемся в исходное положение (Улучшает гибкость позвоночника, укрепляем мышцы живота).

**12. Корзинка** И.П. - Лежа на животе, опираемся на ладони, локти вытянуты руки раскрыты в стороны. Сгибаем ноги в коленях и ногами пытаемся достать до головы. (Способствует гибкости позвоночника).

**13. Кошечка** И.П. – стоя на коленях, поднимаем спину вверх затем прогнуться. (Развивает гибкость позвоночника и шейных позвонков).

**14. Батман наверх** И.П. – Стоя на колени нога выводиться назад на носок. Делаем батман наверх, затем возвращаем ногу в исходное положение. Повторить все с другой ноги. (Развивает силу ног, ягодичную мышцу, эластичность мышц бедра.)

**15. Березка** И.П. – стоя на лопатках, руки на локтях упираются под спину. (Развивает устойчивость, укрепляет позвоночник и мышцы ног).

 **16. Разножка**. И.П. – стоя на лопатках, руки упираются под спину. Обе ноги разводим в строну, затем возвращаем в исходную позицию (Улучшает устойчивость, выворотность, шпагат и танцевальный шаг).

**17. Прогиб** И.П. – Лежа на спине выгнуть корпус наверх, опираясь на плечи и стопы. Затем вернуться в исходное положение (Укрепляет мышцы спины и ягодичные мышцы).

Основная часть.

Постановочная работа. Изучение движений танца «Чунга-чанга».

Теоретическая:

И.п. Дети стоят друг за другом, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. На вступление делают движение головой вправо, влево, руками делают круговые движения.

Звучит 1ый куплет: Дети бегут по круг по кругу подскоками, руками выполняют круговые движения. На начало припева останавливаются и поворачиваются лицом в круг.

Звучит припев: Руки выставлены в разные стороны, согнуты в локтях на 90 градусов,  на раз, дети подпрыгивают и  наклоняются вниз, на два исходное положение, на три и четыре кружатся вокруг себя: ладошками «рисуют» круги. Движение повторяется четыре раза.

Звучит 2ой куплет: Дети движутся по кругу подскоками, руками  выполняют круговые движения, перестраиваются в две линии, останавливаются.

Звучит припев: Одна рука согнута в локте на  90 градусов, другая на поясе. Нога выставлена в сторону. На раз рука немножко наклоняется вниз, нога топает, на два, это же движение делается другой ногой и рукой, на три и четыре дети ногами «растирают песок», ладошками «рисуют» круги. Движение исполняется четыре раза.

Практическая: видеоролик по ссылке:

<https://youtu.be/dZPSqDcU7OU>

2. Заключительная часть:

Домашнее задание: отработать изученные движения танца.

3. Обратная связь: высылаете фото с отработкой упражнений на WhatsApp 89046882647 Тартачной Г.В.