**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Объединение:** танцевальный коллектив «Крылья»

Группа – 02-107

Программа - «Современные танцы»

Дата проведения: - 22.12.2022.

Время проведения: 13.30

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

**Цель занятия:** укрепление мышц корпуса, рук и ног, развитие мышечной системы, связок, суставов; стимуляция кровообращения, что обеспечивает все внутренние органы питательными веществами и кислородом;

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

И.п. стоя: выполняем круговые вращения головой, плечами, разогреваем мышцы рук, корпуса ног. Выполняем наклоны, «Мельница», махи ногами. Поочередные выпады.



 .



**Упражнение «Бруклин Дэнс»**

«Кач» — это раскачивание путем плавного сгибания коленей.

«Кач» можно потренировать следующим образом: слегка подпрыгнуть вверх и, приземлившись, мягко согнуть колени. Сделать так нужно несколько раз — чтобы почувствовать, что вы прыгаете, словно мячик, только плавно и мягко.

Движения ногами

- На счет «и» широко расставить ноги.

- На счет «раз» скрестить их в небольшом прыжке.

- На счет «и» поверните стопы внутрь, носки и колени должны сближаться, а пятки, наоборот, отдаляться.

- На счет «два» «откройте» стопы, повернув их в исходное положение. Выполняя движения ногами, не забывайте про тот «кач», о котором мы говорили в начале.



**Движения руками**

- На счет «и» сделайте замах, вытянув руки за спиной и выпрямив спину.

-На счет «раз» плавно согните руки в локтях, покачнувшись вниз в таком положении. Кисти должны находиться примерно на уровне груди.

-На счет «и» снова сделайте замах.

-На счет «два» снова плавно согните ноги в коленях и руки в локтях, покачнувшись вниз в таком положении.

**Соединяем движения ногами и руками**

- На счет «и» широко расставьте ноги и сделайте замах, вытянув руки за спиной и выпрямив спину.

- На счет «раз» скрестите ноги в небольшом прыжке и плавно согните руки в локтях, покачнувшись вниз в таком положении. Кисти рук должны находиться примерно на уровне груди.

- На счет «и» поверните стопы внутрь и сделайте замах руками.  
- На счет «два» «откройте» стопы, повернув их в исходное положение, и снова плавно согните ноги в коленях и руки в локтях, покачнувшись вниз.

Основные ошибки, которые могут быть допущены при исполнении этого движения:

-невыполнение основного кача

-нечеткая работа рук при добавлении движений ногами

Данные ошибки исправляются многочисленным повторением с усилением направленности кача в корпусе и ногах с каждым повторением и прослушиванием ритма при соединении движений в руках и ногах

**Домашнее задание**:

- выполнение упражнений под музыку

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Шитиковой М.А.