**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Тартачной Галины Викторовны**

**Дата проведения:** 01.02.2022

**Время проведения:** 15.10

**Объединение:** Танцевальная студия «Леди-блюз»

**Программа:** «Основы танца»

**Группа №** 04-01

**Тема:** «Постановка танцевальной композиции «Латина». Отработка элементов танца под счет и под музыку»

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

**Задачи:**

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

- развивать координацию и слух;

- содействовать укреплению здоровья.

**Ход занятия:**

1. **Разминка в стиле аэробики**

### Упражнения для разогрева мышц рук

- И.п. – руки вниз. Поднимать руки одновременно или поочередно: вперед, в стороны, вверх – ладони сжаты в кулак.

- И.п. – руки вниз. Одновременные или поочередные движения руками – ладони открыты или сжаты в кулак.

- И.п. – руки назад-вниз. Поочередное или одновременное разгибание рук (локти назад).

- И.п. – руки к плечам. Разгибание рук вниз, в стороны, вверх, вперед и в промежуточные положения. Кисть может быть в разных положениях.

- И.п. – руки согнуты вперед, предплечья вверх. Разведение согнутых рук в стороны, предплечья скрестно, движения предплечьями вниз – вверх.

- И.п. – руки в стороны. Поочередные или одновременные круговые движения прямыми или согнутыми руками внутрь или наружу.

* **Упражнения для разогрева мышц ног (базовые шаги)**

- Ходьба.

На каждый счет шаги на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны.

- Приставной шаг, шаг одной ногой, приставить другую. Выполняется по диагонали вперед, назад, в сторону по диагонали, можно выполнять с подскоком.

- Открытый шаг: шаг одной ногой с переносом массы тела, другая на носок. Выполняется вперед – назад, в сторону.

- Степ-шаг: шаг левой вперед влево, поочередные шаги правой и левой назад в и.п.

Скрестный шаг: шаг правой в сторону, шаг левой сзади скрестно, шаг правой в сторону, приставить левую. То же в другую сторону.

Возможные ошибки в движениях ногами: чрезмерное разгибание колена, приземление в прыжках на расслабленные или прямые ноги, сгибание колена под углом более 90° при выпаде.

### Упражнения общего воздействия

-И.п. – упор на руки. Одна нога поднята до прямого угла. Сгибание-разгибание рук. Нога удерживается на весу.

- И.п. – упор на руки. Ноги тянуть вверх поочередно – правую, левую.

* **Упражнения для мышц разогрева плечевого пояса**

- Потягивание за локтевой сустав. Согнутую в локте руку (правую) потянуть за локоть медленно влево.

- Наклоны туловища вправо – влево. Одна рука на бедре, другая в сторону-вверх. Растягивание боковых мышц, колени согнуты.

- Глубокий выпад вперед. Руки в упоре на полу. Растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

- Глубокий выпад вперед. Руки в упоре на полу: выпад назад с опорой рук на бедрах. Растягивание мышц задней поверхности бедра согнутой ноги, передней поверхности бедра прямой ноги, задней поверхности бедра.

1. **Основная часть**

- Отработка правильного выполнения разучиваемых движений, связок.

-**Движения ног:**

Марш — вариант ходьбы, выполнение которого начинается с постановки согнутой ноги на носок, колено повёрнуто внутрь. Затем вес тела переносится с носка на пятку, колено выпрямляется, бедро уводится в сторону.

Виск — шаг, выполняемый на два счёта:

1 — шаг в сторону ведущей ногой и — шаг опорной ногой скрестно позади ведущей;

2 — шаг ведущей ногой на месте.

Ча-ча-ча — Chasse, выполняемое без прыжка, на шагах, с добавлением движений бёдрами.

Mambo — шаг классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере.

Pivot — шаг классического фитнеса — поворот вокруг опорной ноги.

В латина - фитнесе пивот часто выполняется с шага.

Quick mambo — шаг, выполняемый на три счёта:

1 — шаг ведущей ногой скрестно впереди опорной

2 — шаг опорной ногой на месте

3 — шаг ведущей ногой рядом с опорной.

Основной шаг Mambo — шаг, выполняемый на два счёта:

и — мах от колена ведущей ногой

1 — шаг ведущей ногой вперёд и — шаг опорной ногой на месте

2 — шаг ведущей ногой рядом с опорной.

Основной шаг самба — шаг, выполняемый на два счёта:

1 — шаг ведущей ногой вперед/назад

и — шаг опорной ногой вперёд/назад в сторону

2 — приставить ведущую ногу к опорной.

Cross — шаг классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере, В латина-фитнесе перед кросс делают шаг.

Румба (кукарача) — движение бёдрами в одну и в другую сторону, напоминающее восьмёрку:

1 — шаг ведущей ногой в сторону на носок с частичным переносом веса, нога согнута коленом вовнутрь, с одновременным выпрямлением опорной ноги и — полный перенос веса на ведущую ногу, бедро отводится в сторону назад, опорная нога ставится на носок

2 — шаг опорной ногой на месте и — шаг ведущей ногой рядом с опорной.

1. Домашнее задание (изучить и отработать движения танца, смотреть ссылку: <http://www.youtube.com/watch?v=CygbcYvPyTU>)