**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Поповой Екатерины Михайловны**

**Дата проведения:** 15.02.2022

**Время проведения:** 18.30

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

**Программа:** «Современные танцы»

**Группа №** 01-66

**Тема:** Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики.

**Цель**: Развитие и совершенствование хореографических данных и гимнастической подготовки обучающихся: гибкости, танцевального шага, прыжка, а также координации движений, чувства ритма, развитии фантазии и воображения.

**Задачи:**

- развивать природные, музыкальные способности ребёнка (слуховые представления, чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку);

- развивать образно - эмоциональное мышление;

-формировать красивую осанку;

- развивать танцевальные, музыкально-двигательные способности;   
- учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки;

- определять музыкальные жанры(марш, песня, танец);  
- воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.

**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 поз. во 2 поз.

- Поотжатый прыжок.

**Основная часть**

[**https://www.youtube.com/watch?v=HOs6CEoc2kY**](https://www.youtube.com/watch?v=HOs6CEoc2kY)

**Растяжка:**

* Складочка (5 мин.)
* Поднятие ноги в положении сидя, вперед - 4 раза
* Уголок (медленное поднятие 2-х ног на 90**°**и 45**°**- 8 раз
* Бабочка - 4 раза
* Лягушка - 4 раза
* Корзиночка, коробочка по 5 раз
* Наклоны корпуса из стороны сторону в положении сидя, на раскрытых ногах -10 раз
* Шпагаты (на правую, на левую, поперечный)

**Заключительная часть.**

1. Расслабление, лежа на спине (2 мин)

2. **Домашнее задание**:

- березка;

- мостик;

- кувырок назад через плечо (правое, левое);

- кувырок вперед.