**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Мхитарян Лианы Левоновны**

Дата проведения**։ 10 февраля 2022 года**;

Группа **№ 01-57**, время проведения: **16ч. 50 мин.;**

Группа **№ 01-58,** время проведения**: 18ч 30 мин.**

**Тема:** «Развитие творческих способностей обучающихся средствами хореографических движений»

**Цель:** Улучшение координации движений и совершенствование технических навыков обучающихся путем повторения и отработки пройденных движений.

**Задачи:**

**-** формирование правильной, красивой осанки;

- развитие необходимых двигательных навыков, повышение функциональных возможностей внутренних органов и систем;

-воспитание силы воли, трудолюбия и дисциплины.

**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**

[**Разбор танцевальной связки из базовых движений хип-хопа**](https://youtu.be/qffWljqGiKs)

Разучивание элементов танца Хип-хоп

1. Базовый элемент «Step»

– пружинистые выпады вперед из стойки ноги вместе;

– пружинистые выпады вправо из стойки ноги вместе;

– пружинистые выпады влево;

– мах (выкидывание) руками вперед и в стороны;

– выполнение хип-хоп шага из стороны в сторону с движениями рук;

– выполнение хип-хоп шага вперед с движениями рук;

– выполнение хип-хоп шага вперед, соблюдая четкие правила;

– контрольное выполнение хип-хоп шага.

2.Базовый элемент Toprock

**-** на 1 шаг правой ноги в право,

**-** на 2 левая нога крест накрест с правой ногой становится на пятку;

**-** на 3правая нога шагает в лево,

**-** на 4 левая нога крест накрест с правой становится на пятку;

**руки**

**-** на 1 делают крест перед корпусом,

**-** на 2 резко раздвигаются в стороны;

**корпус**

- на 1 наклоняется назад (продолжение ноги),

- на 2 становится ровно по центру.

3. [Two step [Ту степ]](https://slenergy.ru/%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0-%D1%85%D0%B8%D0%BF-%D1%85%D0%BE%D0%BF-%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2/post/23-shagi) — два шага или шаг, приставка. Самое простое движение, которое встречается во многих танцах Хип-Хоп.

«Раз» — шаг в сторону РН.

«Два» — вторая нога подставляется к РН. Движение повторяется с другой ноги. Шаг подставка в сторону, вперед, в диагональ, возврат зацикливаем.

4. [Kick ball change](https://youtu.be/EXh42q4jDBc) -удар ногой, ставим на полупалец и переступ назад, кик степ степ.

-на «И» замах, на раз кач наверх,

- на «И» замах, на 2 степ назад и разгиб наверх.

**Руки** работают в противоход. Назад и в сторону, назад со скруткой в бёдрах, вперед, назад с разворотом и в сторону, вперёд и вперёд накрест**.** Kick out - нога согнута в сторону, кик, смена ноги в сторону.

**Растяжка**

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

[**Разбор танцевальной связки из базовых движений хип-хопа**](https://youtu.be/qffWljqGiKs)



[Танцуем дома: два простых базовых движения хип-хопа для начинающих - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%BE+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B8%D0%B7+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B0+%D1%85%D0%B8%D0%BF+%D1%85%D0%BE%D0%BF&path=wizard&parent-reqid=1643890047674025-4190815315436987313-sas3-0702-89b-sas-l7-balancer-8080-BAL-6930&wiz_type=vital&filmId=8696677244163922069&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2Fv8w5iH0xiwp0)

<https://www.instagram.com/p/Bz7tyoYBibd/?igshid=1t4orvn43nncv>

<https://www.instagram.com/p/B3nRzrZhbVe/?igshid=1i00w930y3mbp>

<https://www.instagram.com/tv/B5LslrkBm78/?igshid=188zcmiymwfi6>

**Заключительная часть.**

1. Расслабление лежа на спине (2 мин)

2. Домашнее задание:

- составить одну комбинацию элементов под музыку «Бьянка – «Были танцы»

- повторение и закрепление движений танцевальной композиции.