**План проведения**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Дата проведения:** 14.02.2021 года

**Время проведения:** 18.30

**Группа:**01-30

**Объединение:** «Коллектив современного танца»

**Программа:** «Основы танца»

**Тема занятий:** «Постановка танца. Отработка элементов и движений под музыку».

Цель занятия: содействовать развитию творческих способностей детей, совершенствование исполнительских навыков учащихся.

Задачи:

* Образовательная: научить согласовывать движения с темпом музыкального сопровождения.
* Воспитательная: воспитать чувство такта, трудолюбия,  дисциплинированности,   обязательности.
* Развивающая:  развивать творческое и эмоциональное исполнение танца.

**Ход занятия:**

1. **Подготовительная часть**

Разминка

**Танцевально-ритмические движения** (под подвижную музыку).

-упражнения на разогрев мышц шеи, плечевого сустава, корпуса.

-упражнения (упражнения на разогрев мышц ног, ходьба, бег, махи по диагонали).

**Основная часть**: Применение  навыков обучающихся

Выполнение комбинаций на координацию:

 -PORT DE BRAS                 - позиции рук

                                               формы port de bras

                                               (сочетание движений и позиций рук)

Рассмотрим 2-е Пор де бра.

Начальное положение- становимся в позу Круазе, руки в подготовительной позиции.
Далее делаем препарасьен ко второму пор де бра.
Левая рука опускается во вторую позицию, одновременно провожаем поворотом головы.
Делаем правой рукой алянже.
Далее левая рука поднимается в третью позицию, после чего руки собираем в первую позицию и выводим опять в начальное положение.



****

1) Упражнения для развития паховой выворотности:

– «Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

 2) Комплекс упражнений лёжа на спине, упражнения на пресс:

– поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

– «Велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

3) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

– «Берёзка», «Коробочка».

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

4) Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра (лягушка, поперечный шпагат).

- «Шпагат»

- Прыжковая комбинация.

**Отработка движения танца**

**«Ковырялочка»** — это легкие последовательные удары носком и пяткой каждой ноги, со сменой ног и кратковременным перетаптыванием на месте. Исполняется из 3 позиции в сторону - носок, пятка. Сочетается с различными движениями рук, с дробями, с гармошкой и другими основными элементами русского народного танца. Разучиваемая комбинация состоит из ковырялочки и тройного притопа.

**«Моталочка»** — плясовое движение, которое заключается в поочередных маховых движениях ногами. Вперед нога распрямляется полностью, назад - просто сгибается в колене. Исполняется по 6-й позиции ног. Существует 2 вида исполнения моталочки: простое и сложное. Мы начнем с простой, а увеличивать будем только темп.

**«Гармошка»** — передвижение танцора боком, посредством последовательного сведения-разведения носков и пяток.

**Заключительная часть:**

1. Приседания -15 раз
2. Выпады назад – 15 раз
3. Прыжки «Ноги врозь-вместе» - 15 раз
4. Прыжки на скакалке -3 мин

**Домашнее задание** – выполнение упражнений после занятия на расслабление.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y335vv_AKAg>

Обратная связь: выслать фото самостоятельного выполнения упражнений WhatsApp 89508012702 Шитиковой М.А.