**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Современные танцы».

Группа – 01-59.

Дата проведения: - 27.12.2022.

Время проведения: 15ч. 10 мин.

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

**Цель занятия:** Развитие творческих способностей детей, знакомство детей с танцевальным стилем «хип-хоп», развитие гибкости исполнительских навыков у детей.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Основы обучения хип-хопу**

Разминка для разогрева и хорошей работы мышц. Разминка может включать в себя разнообразные движения от бега по залу до отжиманий.

Упражнения/движения для развития техники хип-хопа:

1. Для развития корпуса (сдвиг верхней части корпуса по условной «линии диафрагмы» - также влево-вправо, вперед-назад, выполнение кругов – сначала по точкам, затем слитно; можно поделать скруты корпуса.

2. Для развития плеча/плеч (подъемы/опущения плеч – отдельно от корпуса и с диафрагмой, круги плечами – развитие плеча также принципиально важно.

3. Для развития руки/рук (поднятия-опущения рук и отведение их в сторону через круг.

4. Для развития шеи (опущение головы при опущенном вниз плечике вправо-влево, вперед назад, полукруг и круги; исполняться должны сначала плавно и аккуратно, затем возможно под музыку, уже как танцевальный элемент!).

5. На развитие стопы (например, поднятие на носок и передвижение таким образом – на невысоком, среднем, высоком «полупальце», носке; стоя в средней стойке (ноги чуть шире плеч) поднятие на носок каждой ноги по очереди с переносом на нее веса тела; тоже самое, с «заворотом» колена внутрь, к другой ноге и другие упражнения, способствующие развитию техники – в качестве таких упражнений можно брать простые танцевальные элементы из изучаемых связок).

6. На развитие бедра (стоя на чуть мягком колене/коленях движение бедрами вправо-влево, вперед-назад (при этом бедро «доводим» коленом – для того они чуть мягкие, не «вытянутые» и есть! :) ); следует следить, чтобы движение выполнялось именно бедром, а не всем корпусом от диафрагмы или даже от плеча; выполнение круга «по точкам», слитного круга – развиваем бедра!).

Выполнение данных упражнений будет способствовать выработке правильных танцевальных линий и является важным этапом, поскольку способствует выработке правильной, корректной танцевальной техники.

**Основные принципы движения в Hip-Hop**

**1.Импульс**

Ускоренное движение с замедлением

**2.Фиксация (impact)**

Например, работа корпусом и грудной клеткой в крест с чередованием ритма. Крест корпусом или грудью - с фиксацией в точках на целый счёт и с импульсами в точках и переходе между ними, очень медленно и быстро.

**3.Поток (flow)**

Равномерное движение

### Основные техники Hip-Hop

**1.Инерция**

От одной части тела к другой (action-reaction). Делается через паузу по очереди с передачей движения. Контактная и бесконтактная.

**2.Изоляция**

работа одной частью тела.

**3.Механизм**

Работа 2-х изолированных частей тела одновременно.

**4.Манипуляция**

"Захват одной частью тела другую". Делается сплошным движением.  
Контактная и бесконтактная.

Ссылка на видео урок : <https://www.youtube.com/watch?v=ZCx9tQMxoIo>

**Упражнения на развитие работы тела**

**1.Упражнение «Рисование»**  
Предлагаем обучающемуся рисовать каждой частью тела в пространстве.  
Например, написать одно и то же слово или цифру в пространстве разными частями тела.  
**2.Упражнение «Паук»**  
Обучающийся берет одну руку и ведёт ею по телу (как будто бежит паук).  
И там где идёт рука происходит движение.  
  
**3.Упражнение «Одна нога»**  
Простейшее для начинающих на развитие базового баланса.  
Периодически предлагаем обучающимся, выполняя то или иное задание, зафиксировать на одной ноге. Потом поменять. Потом можно сменить уровни. Встать на одно колено, к примеру.  
В общем в процесс обучения затрагиваем тему базового баланса тела.

**Домашнее задание**:

- упражнение «Рисование»

-упражнение «Одна нога»

-упражнение «Паук»

**Обратная связь:**

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