**План-конспект дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Тартачной Галины Викторовны**

Дата проведения: 11.12.2023

Время проведения: 18.30-19.00

Обьединение: танцевальная студия «Леди-блюз»

Группа № 02-25

Программа: «Основы танца»

Тема: «Знакомство с танцевальным стилем «хип-хоп». Изучение и отработка движений».

Цель: формировать качественное исполнение танца.

Задачи:

- раскрыть танцевальные способности детей через двигательную активность;

- научить выполнять упражнения для укрепления и развития тела;

- научить выполнять элементы эстрадного танца.

**Ход занятия:**

Разминка.

* круговые движения стопой на носке, стопа от пола не отрывается16 р.
* выпады вперед попеременно правой и левой ногой с прямой спиной, взгляд вперед16 р.
* согнуть правую ногу назад, стоим 8 р., затем вперед 8р., затем тоже повторить с левой ногой;
* наклоны в боковой плоскости вправо, левая рука вверх, ноги не сгибать, пальцами рук коснуться пола 16 р.
* круговые движения плечами вперед и назад, руки согнуты в локтях, колени мягкие. Следим за амплитудой движения рук16 р.
* наклоны головой направо, налево, почувствовать натяжение в шеи 8р.
* наклоны головой вперед, назад, почувствовать натяжение в шеи 8р.
* круговые движения головой направо, налево 8р.

**Основная часть.**

Знакомимся с движениями хип-хопа.

Bounce (баунс) - на каждый счет необходимо плавно сгибать колени и перемещать корпус вниз. Для того чтобы отработать это упражнение, необходимо поставить ноги на ширину плеч и считать. На первый счет колени сгибаются, на второй выпрямляются.

1. Обратный «кач» - вверх. В этом случае необходимо в такт музыке выпрямлять колени, делая движения корпусом вверх.
2. Быстрая пульсация - движения корпусом выполняются быстрее, на каждую половину счета.

«Kriss kross» движение крест-накрест.

* На счет «и» в небольшом прыжке скрестите ноги так, чтобы правая нога была впереди.
* На счет «раз» в прыжке расставьте ноги.
* На счет «и» в прыжке скрестите ноги так, чтобы левая нога была впереди.
* На счет «два» снова в прыжке расставьте ноги.

Очень важно, чтобы ноги не были прямыми, иначе движение будет казаться деревянным. На движение kriss kross можно наложить любые движения руками.  
«March step» (марч стэп), переводится как Маршевый Шаг.

В основе простые шаги. Поднимается колено, корпус наклоняется вперед (как при ударе в живот). Нога ставится, корпус возвращается в исходное положение, локти поднимаются вверх. И так при каждом шаге.

Практическая: видеоролик по ссылке <https://yandex.ru/video/touch/preview/8928639710536328652>

2. Заключительная часть:

Домашнее задание: отработать изученные движения танца.

3. Обратная связь: высылаете фото с отработкой упражнений на WhatsApp 89046882647 Тартачной Г.В.