**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – Коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Основы танца».

Группа – 02-24

Дата проведения: - 11.12.2023.

Время проведения: 18ч. 30 мин.-19.00

**Тема занятия:** Знакомство с танцевальным стилем «Хип-хоп».

Изучение и отработка движений танца в стиле «хип-хоп»

**Цель занятия:** Познакомить учащихся с новым танцевальным стилем, разучить основные базовые движения, развитие музыкального слуха, пластичности , координации .

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

Базовые движения в стиле «Хип-Хоп»

[**[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.

[**[Кик ит]**](https://youtu.be/H8qu8Ku5WGI) — одно из самых распространенных движений в современном танце. Простой пинок в воздух. При исполнении необходимо помнить про Грув (Кач).

Исходное положение: I параллельная позиция ног. «И» — kick [кик] или пинок правой ногой вперед. Движение напоминает удар по мячу в футболе. Корпус делает «кач» вперед.

«Раз» — правая нога возвращается в исходное положение.

Левая нога делает замах назад. Корпус слегка откидывается назад. «И» — левая нога делает kick [кик] вперед. «Кач» вперед.

«Два» — аналогично движению на «Раз», только с противоположной ноги. На следующий такт движение повторяется. **Kick,**Kick + Back jump

[**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

[**Smurf**](https://youtu.be/hVlAbEhWKMg) [Смурф] — движение названное в честь мульт персонажей. Колени делают «кач» с акцентом вниз, корпус и голова с акцентом вперед. Руки по очереди выдвигаются вперед, как в плавании. Исходное положение — свободное.

«Раз» — одна рука начинает «выплывать» вперед по небольшой дуге. В ногах, корпусе и голове начинается

**Движения ногами**

Поставьте левую ногу вперед перед собой, но не широко — как будто вы просто сделали шаг.  
- «Закройте» стопы так, чтобы носки соединились, а пятки отдалились друг от друга. При этом колени тоже должны соединиться.  
- Затем «откройте» стопы, соединив пятки и отдалив носки.  
- Пока вы «закрываете» и «открываете» стопы, немного сгибайте ноги в коленях, так движение будет смотреться интереснее.  
- Далее поднимите правую ногу, согнув ее в колене, чтобы стопа оказалась примерно на уровне колена левой ноги.  
- Поставьте поднятую ногу на пол, немного поодаль от другой ноги.  
- «Закройте» стопы — носки должны соединиться, а пятки — отдалиться друг от друга. При этом колени тоже окажутся рядом друг с другом.  
- Теперь «откройте» стопы, соединяя пятки и отдаляя носки.  
Шаг можно делать в любую сторону — назад, в сторону или же вперед. Но для начала лучше двигаться только в одном направлении, чтобы разобраться в структуре движения.  
На счет «раз»  делаем шаг, на счет «и» — «закрываем» стопы, на счет «два» — «открываем». При этом на счете «и два» мы немного ускоряемся, то есть сначала делаем шаг в обычном темпе, а «закрываем» и «открываем» стопы чуть быстрее.

**Движения руками**  
Первое движение руками напоминает перетягивание веревки.  
- Ухватитесь за воображаемую веревку двумя руками так, чтобы одна рука была вытянута параллельно полу, а другая была согнута в локте и кулак находился на уровне вашей шеи.  
- Перетягивайте воображаемую веревку в другую сторону — теперь другая рука должная быть вытянута параллельно полу.  
- Верните руки в исходное положение, перетянув веревку в другую сторону.  
- Теперь перехватите воображаемую веревку, поменяв положение рук на то, с которого вы начинали.  
- Тяните веревку из одной стороны в другую.  
- Верните руки в исходное положение, снова перетянув веревку в другую сторону.  
Руки в этом движении работают синхронно с ногами, то есть с первым шагом мы хватаемся за веревку, далее мы закрываем ноги и руки уходят в другую сторону, а затем мы открываем ноги и руки снова меняют свое положение.  
Можно использовать абсолютно любой объем рук — расставить их широко или, наоборот, держать их перед собой близко к груди.

**Соединяем движения ногами и руками**  
- На счет «раз» поставьте левую ногу вперед перед собой, но не широко — как будто вы просто сделали шаг. Одновременно с шагом ухватитесь за воображаемую веревку двумя руками так, чтобы одна рука была вытянута параллельно полу, а другая была согнута в локте и кулак находился на уровне вашей шеи.  
- На счет «и» «закройте» стопы так, чтобы носки соединились, а пятки отдалились друг от друга, и перетяните воображаемую веревку в другую сторону.  
- На счет «два» «откройте» стопы, соединив пятки и отдалив носки и снова перетянув веревку.  
- На счет «раз» приподнимите правую ногу и поставьте ее на пол, в это время ударяя воображаемыми палочками по воображаемым барабанам.  
- На счет «и» «закройте» стопы — носки должны соединиться, а пятки — отдалиться друг от друга — и скрестите руки.  
- На счет «два» откройте стопы, соединяя пятки и отдаляя носки, и верните руки в исходное положение.

Основные ошибки, которые могут быть допущены при исполнении этого движения:

- нечеткие движения руками и ногами

- выполнение соединенных движений рук и ног не попадая в ритм

Данные ошибки исправляются многочисленным повторением с усилением четкости и прослушиванием ритма при соединении движений в руках и ногах.

     Любое движение нужно делать с какой-либо пританцовкой. То есть в  состоянии, которое вам ближе всего во время танцев, обязательно нужно разогреться, почувствовать ритм музыки и только потом начинать выполнять движения.

**Домашнее задание**:

-Закрепить изученный материал

-Просмотреть видео материалы на страницах сети Интернет.

**Обратная связь:**

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