**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Объединение:** танцевальный коллектив «Крылья»

Группа – 03-107

Программа - «Современные танцы»

Дата проведения: - 11.12.2023.

Время проведения: 13.30

**Тема занятия:** «Танцевальные шаги: шаг с носка, пружинный. Хореографические упражнения: танцевальные позиции рук и ног».

**Цель занятия:** развитие координации и выразительности движений, чувства ритма и музыкального слуха, правильной осанки, физического развития и физической подготовки детей.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Разминка.**

И.п. стоя: выполняем круговые вращения головой, плечами, розогреваем мышцы рук, корпуса ног. Выполняем наклоны, «Мельница», махи ногами. Поочередные выпады.



 .



**Танцевальные шаги**

1. Шаг с носка (гимнастический шаг). И.П. – основная стойка, руки на поясе.  
1 – мягкий шаг правой ногой вперед, ногу ставить сначала на носок, потом на пятку;  
2 – повторить счет 1 с левой ноги.

2. Полуприседы прямо и с поворотом влево, вправо. И.П. – стойка пятки вместе, носки врозь.  
1 – слегка согнуть колени и присесть, не разводя колени;  
2 – И.П.  
Можно выполнять разные движения руками: руки на поясе, в стороны, махать вперед-назад, одна рука вверх, другая вниз.

3. Приставной шаг в сторону. И.П. – стойка ноги вместе, руки на поясе.  
Шаг правой (левой) ногой в сторону, вторую приставить.

4. Мягкий высокий шаг с носка. И.П. – стойка, ноги в третьей танцевальной позиции, руки на поясе.  
1 – высокий шаг правой ногой вперед с носка;  
2 – повторить счет 1с левой ноги.

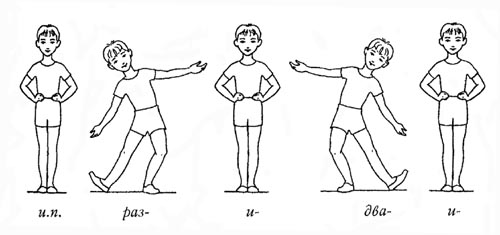
5. Шаг галопа в сторону и вперед. И.П. – основная стойка, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища.  
«и» - поднять правую ногу по направлению движения галопа, например  
в сторону;  
1- опустить правую в полуприсед на обеих ногах и вытолкнуться вверх,  
соединить ноги вместе с небольшим продвижением вправо;  
«и» - приземлиться на левую ногу, правую в сторону;  
2 – повторить движения счета 1.

6. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. И.П. – стойка ноги врозь.  
Поочередное сгибание и разгибание колен, руками можно выполнять разные движения.

7. Шаг с подскоком.  
И.П. – основная стойка.  
1 – шаг с левой ноги с подскоком на ней, правую согнуть вперед; левую руку свободно вывести вперед, правую руку – назад-книзу;  
2 – повторить движения счета 1 с правой ноги.

8. Скрестный шаг в сторону. И.П. – стойка ноги вместе, руки свободно.  
1 – правую ногу отставить вправо,  
2 – левую завести вперед за правую.  
Повторить счет с 1. То же самое можно выполнять в левую сторону, делая свободные движения руками.

9. «Ковырялочка».  
И.П. – стойка, руки на поясе.  
1 – небольшой подскок на левой, правую согнуть в сторону на носок, колено внутрь, голову направо.  
2 - небольшой подскок на левой, правую – в сторону на пятку, с полуповоротом туловища направо, голову прямо.  
3-4 – повторить движения счета 1-2 с другой ноги. Между движениями ногами одной, затем – другой можно выполнить притоп (три удара об пол, стоя на слегка согнутых ногах).



**Домашнее задание**:

- выполнение упражнений под музыку

**Обратная связь:**

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