План-конспект дистанционного занятия педагога дополнительного образования Тартачной Галины Викторовны

Дата проведения: 19.12.2023

Время проведения: 15.10

Обьединение: Танцевальная студия «Леди-блюз»

Группа № 01-32

Программа: «Мир танца»

**Тема:** «Полуприседания (деми-плие) по I позиции».

**Цель:** Ознакомить обучающихся с упражнением классического экзерсиса - деми-плие.

**Задачи:**

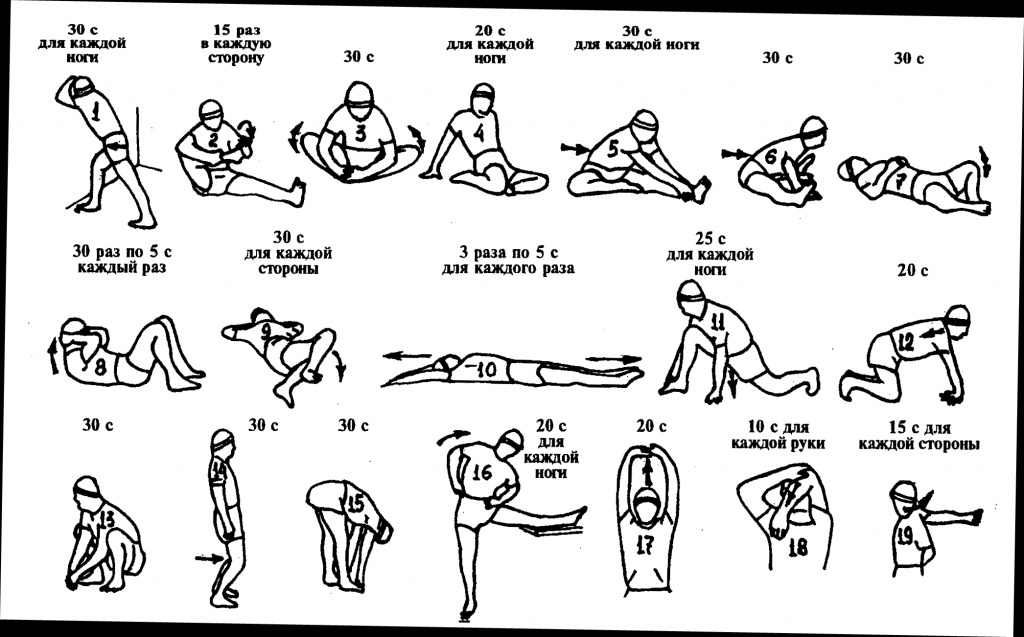
·        *обучающая:* повторение и закрепление ранее изученных упражнений, изучение новых упражнений классического танца;

·        *развивающая:* развитие танцевальных и пластических навыков, памяти, внимания, чувства ритма;

**Ход занятия.**

Разминка.

<https://youtu.be/Zg2px15cx-w>



**Основная часть.**

Теоретическая часть.

Новое движение в классическом экзерсисе – деми плие.

Плие означает сгибание, складывание, а как упражнение в классическом танце – приседание. Деми плие – полуприседание. Деми плие развивает выворотность и пластичность ног.

Исходная положение – 1-ая позиция.

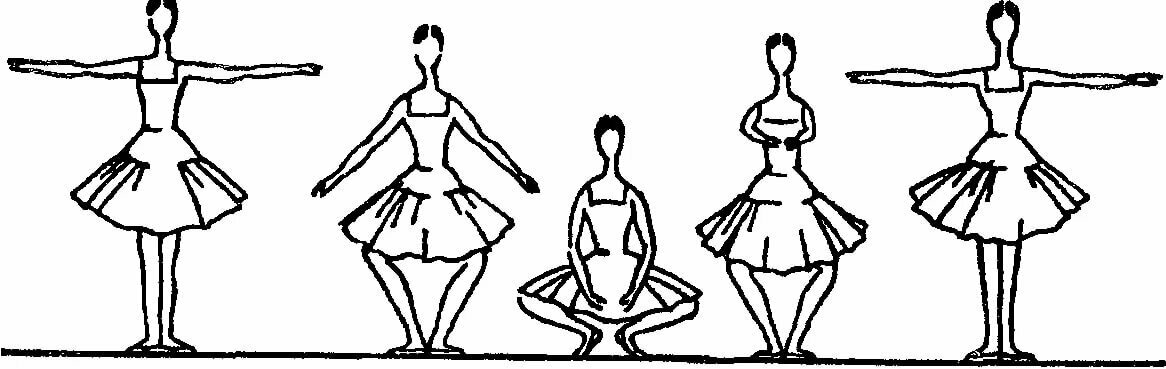
На «раз и, два и» ноги медленно сгибаются.

Корпус прямой и подтянут.

На «три и, четыре и», сохраняя выворотность и силу мышц, медленно вытягиваемся в исходное положение- делаем упражнения 4 раза.

Практическая часть.

<https://youtu.be/xfo9qgdGDD4>



**Заключительная часть.**

**Домашнее задание:**

- повторить позиции ног

- деми-плие 16 раз

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