**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Чернышовой Ольги Васильевны**

**Дата проведения:** 20.12.2023

**Время проведения:** 11.50

**Объединение:** Коллектив современного танца «Азарт»

**Программа:** «Современные танцы»

**Группа №** 01-75

**Тема:** Элементы партерной гимнастики. Экзерсис у станка**.**

**Цель:** Развить природные физические данные у детей и научить выразительно передавать различные танцевальные образы, придумывать свои варианты образных движений.

**Задачи:**

**-**формировать у детей мотивацию к постановке танцевальной композиции;

- развивать координацию и слух;

- содействовать укреплению здоровья.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

Разминка:

а) Упражнения

- наклоны головы влево-вправо, вперед- назад, круговые движения.

- легато (круговые движения плечами, вперед-назад).

- повороты туловища вправо-влево, вперед-назад.

- Port de bras (наклоны влево- вправо, вперед-назад).

- Releve (на двух ногах, поочередно)

б). Прыжки:

- Sauté (соте)

- Sauté (соте) вперед-назад, вправо- влево

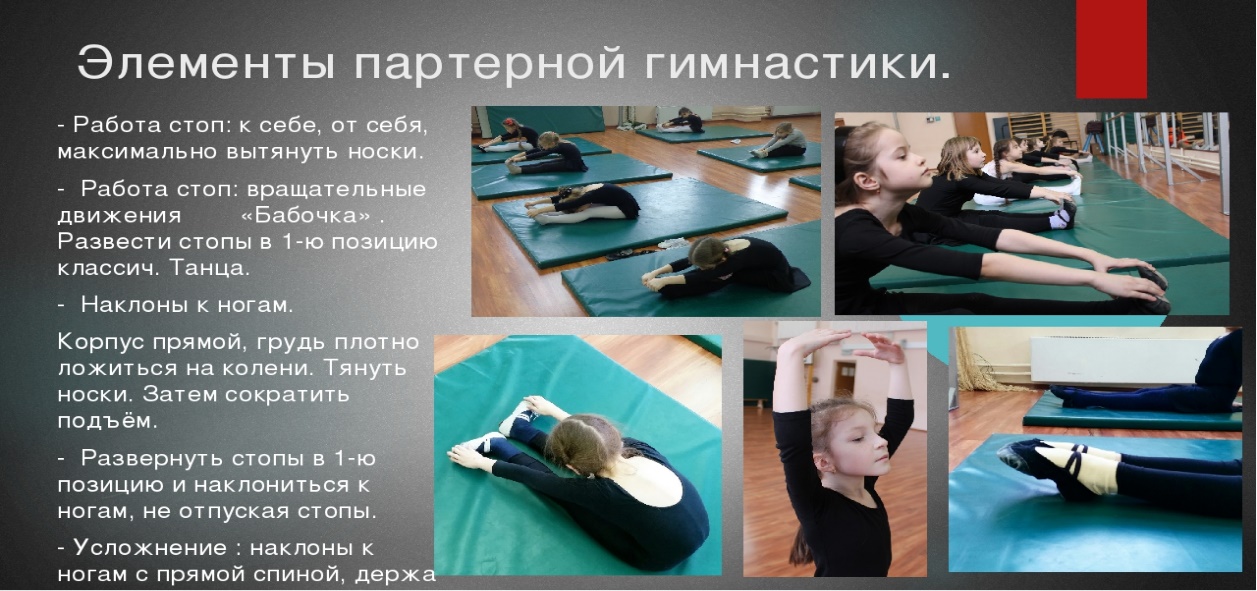
- Из 6 позиции во 2 позицию

- Поджатый прыжок.

**Основная часть.**

**Партерная гимнастика** – это комплекс специально подобранных физических упражнений, которые выполняются на полу. <https://yandex.ru/efir?stream_id=4ca1c284629a6c88ad57b487229a574a&from_block=player_share_button_yavideo>, <https://youtu.be/7MzLZFD3Rr4>, <https://youtu.be/OK8HoFZGR-c>

1. [**https://youtu.be/2DsE1MJWtm8**](https://youtu.be/2DsE1MJWtm8)
2. [**https://youtu.be/HNlboDZup2o**](https://youtu.be/HNlboDZup2o)



[**https://youtu.be/2DsE1MJWtm8**](https://youtu.be/2DsE1MJWtm8)

[**https://youtu.be/HNlboDZup2o**](https://youtu.be/HNlboDZup2o)

**Растяжка**

* Складочка (5 мин.)
* Поднятие ноги в положении сидя, вперед -4 раза
* Уголок (медленное поднятие 2 ног на 90**°**и 45**°)**- 8раз
* Бабочка 4 раза
* Лягушка 4 раза
* Корзиночка, коробочка по 5 раз
* Наклоны корпуса из стороны сторону в положение сидя, на раскрытых ногах -10 раз
* Шпагаты (на правую, на левую, поперечный)

**ЭКЗЕРСИС У СТАНКА**



На дистанционном обучении выполнение экзерсиса на середине зала. Здесь задача усложняется, потому что опоры палки уже нет, и нужно железно держать корпус, чтобы устоять на одной ноге на полупальцах, выполняя движения согласно методике.

* 1.Разогрев
* 2. Demi и grand plie
* PLIE
* PLIE (фр.)– сгибание, складывание. В классическом танце означает – приседание. Приседание в танцах происходит на двух ногах и на одной ноге и является одним из основных движений танца.
* Plie подразделяется:
* - demi plie – приседание по какой-либо позиции классического танца без отрыва пяток от пола называется маленьким приседанием, или полуприседанием.
* - grand plie – глубокое приседание, со сгибом колен до предела и отрывом пяток от пола.
* Plie исполняется по всем позициям. Во II позиции пятки от пола не отрываются.
* Plie развивает силу ног, выворотность, развивает ахиллово сухожилие и связки голеностопа и коленного суставов.
* 3. Battement tendu
* Battement – биение, отбивание. Tendu – тянуть.
* Battement tendu – движение натянутой ногой из позиции в позицию.
* Battement tendu вырабатывает: натянутость ноги в колене, подъеме и пальцах, развивая силу ног, развивает культуру движения ноги, воспитывая ногу.
* 4. Battement tendu jete
* От фр. Jeter — «бросать, кидать». Элемент, очень похожий по технике выполнения на Battement Tendu. Обучение данному движению начинается с поднятия ноги на 25 градусов. Нога при помощи взмаха отрывается от пола и задерживается в таком положении.
* 5. Rond de jambe par terre
* -круг ногой по поверхности. В классическом танце – круговое движение рабочей ногой по полу. Движение разрабатывает выворотность, эластичность и подвижность тазобедренного сустава.
* Исполняется en dehors (от себя), en dedans (к себе).
* 6. Battement fondu
* 7. Battement frappe.
* 8. Rond de jambe en l`air
* Круговые движения голенью в воздухе. Из и.п. правая (левая) в сторону на высоте 45° круговые движения голенью, одновременно сгибая колено внутрь (ан деор), наружу (ан дедан) до касания носком икроножной мышцы. Бедро в выворотном положении.
* 9. Releve lent на 90
* Releve lent - медленное поднимание ноги на 90\*.
* Движение вырабатывает силу и натянутость стопы и ноги.
* 10. Grand battement jete
* Выполняется при помощи высокого взмаха ногой.

**Заключительная часть.**

**Домашнее задание:**

Повторить позиции ног.

Обратная связь: выслать фото самостоятельного выполнения упражнений WhatsApp 89056805056 Чернышовой О.В.