План-конспект

Педагог: Завитаева Л.Л.

Объединение «Ника». Группа 03.

Дата: 08.04.2020 г.

**Тема:** « Работа над готовыми композициями: «Венский вальс, «Джайв».

 **Цель:** Закрепить исполнение фигур танца «Венский вальс», «Джайв».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этапы | Содержание | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| 1. | Подго-товите-льная часть | Сообщение задач . **Разминка.**1.Упражнения для голеностопного сустава.(Развитие подъема, разворот стоп).2.Упражнения на развитие силы спины и растяжение нижних мышц бедра, подколенных связок и мышц.3.Разворот стоп в «складочке».4.Полная «складочка» с сокращенными стопами.5. Положение «бабочки».6. Упражнение на вырабатывание сил ног.7. Упражнения на пресс, силы ног, выворотность.8.Растяжение мышц спины.<https://www.youtube.com/watch?v=KlwOZOa6k9c> | 10 мин. | Вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться пола; Сидя прямо с соединенными стопами, при этом колени должны касаться пола, Руки в III позиции.Бедра должны быть плотно прижаты к полу.Бедра должны быть плотно прижаты к полуСтараемся коленями коснутся пола. Выполняется сидя опорная нога плотно прижата к полу. Другую ногу максимально поднимать вверх.Ноги натянутые.Упритесь ладонями, поднимите ноги над головой и опустите носки на пол. Ноги должны быть ровными |
| 2. | Основная часть. | **Венский вальс.** **(Правый поворот).** <https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4>Джайв. Основной ход джайва.Покачивание (рок).<https://www.youtube.com/watch?v=rYmfmueBb7U> | 15 мин. |  |
| 3. | Заключительная часть. | Просмотр финалистов группа: Дети-2. <https://www.youtube.com/watch?v=Rlg_Jy3t49M> | 5 мин. |  Презентация танцоров. |