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 полу  Стараемся 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. |