**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Мхитарян Лианы Левоновны**

**Объединение** «Современные танцы»

**Программа** «Современные танцы»

Дата проведения**։ 25 февраля 2022 года**;

Группа **№ 03-34**, время проведения: **18ч. 30 мин.;**

**Тема:** «Повторение танцев и отработка современного танца»

**Цель:** Совершенствование и закрепление знаний обучающихся путем повторения и отработки танцевальных движений.

**Задачи:**

**-** формирование правильной, красивой осанки;

- развитие необходимых двигательных навыков, повышение функциональных возможностей внутренних органов и систем;

-воспитание силы воли, трудолюбия и дисциплины.

**Ход занятия**

1. **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 поз. во 2 поз.

- Поотжатый прыжок.

**2. Основная часть**

Отработка движений в танце с 1-16 такта

Отрабртка движений в танце с 16-24 такта

**Растяжка**

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

**3.Заключительная часть.**

1. Расслабление лежа на спине (2 мин)

2. Домашнее задание:

* присоединить свои соченененные комбинации под музыку “Бьянка - Были танцы”.
* повторение и закрепление движений танцевальной композиции.

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=115544327171036593 HYPERLINK "https://yandex.ru/video/preview/?filmId=115544327171036593&text=royal+dance" HYPERLINK "https://yandex.ru/video/preview/?filmId=115544327171036593 HYPERLINK "https://yandex.ru/video/preview/?filmId=115544327171036593&text=royal+dance"& HYPERLINK "https://yandex.ru/video/preview/?filmId=115544327171036593&text=royal+dance"text=royal+dance" HYPERLINK "https://yandex.ru/video/preview/?filmId=115544327171036593&text=royal+dance"& HYPERLINK "https://yandex.ru/video/preview/?filmId=115544327171036593&text=royal+dance" HYPERLINK "https://yandex.ru/video/preview/?filmId=115544327171036593 HYPERLINK "https://yandex.ru/video/preview/?filmId=115544327171036593&text=royal+dance"& HYPERLINK "https://yandex.ru/video/preview/?filmId=115544327171036593&text=royal+dance"text=royal+dance" HYPERLINK "https://yandex.ru/video/preview/?filmId=115544327171036593&text=royal+dance"text=royal+dance](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=115544327171036593&text=royal+dance)

<https://yandex.ru/video/preview/?_=1645777721646&filmId=4555786141146211629&no_cnt=1&numdoc=20&page=search&parent-reqid=1645777718258931-7392327115249783184-sas5-9950-2d8-sas-l7-balancer-8080-BAL-3738&related=%7B%22porno%22%3Anull%2C%22vfp%22%3A1%2C%22orig_text%22%3A%22%D1%85%D0%B8%D0%BF+%D1%85%D0%BE%D0%BF+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86+%D1%80%D0%BE%D1%8F%D0%BB+%D1%84%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D0%B8+%22%2C%22url%22%3A%22http%3A%5C%2F%5C%2Fwww.youtube.com%5C%2Fwatch%3Fv%3Db4hYj_8Dq4o%22%2C%22src%22%3A%22serp%22%2C%22rvb%22%3A%22CowCCIvlehAAGAAgBigOMAY4CkADSA1QBFgHYAJoA3AAePCUoscFgAH5AYgBqLKOrA_KAQrSDV49IqpXq8Zd0gEA2gEP2YVr99R3Ma7QpdOTbl4y4AEZ6AEA8AEqjQIefQE_kALFpZOlBpgCAKoCFJhhBK-EPt7W3fCH9IMR3UjfxZWmwAIA6AL06J_puo3HwGryAjwz-DksRjjG7PtvpzshwQyep7OMkBWhWWyKS4L9HXHgOXLDvFxuqgkRasu5H_%2C%22%7D&relatedVideo=yes&related_less_3m_off=true&related_orig_text=%D1%85%D0%B8%D0%BF+%D1%85%D0%BE%D0%BF+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86+%D1%80%D0%BE%D1%8F%D0%BB+%D1%84%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D0%B8+&related_src=serp&related_url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Db4hYj_8Dq4o&related_vfp=1&text=Royal+Family+hip+hop+dance&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvFElTLdPs5AE>