**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Симоновой Натальи Геннадьевны**

Объединение –коллектив современного танца «Силуэт»

Программа - «Основы танца».

Группа - 03-03.

Дата проведения: - 21.02.2022.

Время проведения: 18 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «Современный танец Шейпинг-денс. Изучение простейших комбинаций».

**Цель занятия:** формирование и развитие с помощью простейших комбинаций танца Шейпинг-денс координации движений, чувства ритма и танцевальности.

**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:**

- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты;



-

упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение;



- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой;



- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону;



- упражнения для ног: «лошадки» на месте, перемещение с одной ноги на другую в приседе.



**2.Основная часть.**

**Танец Шейпинг-дэнс**.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=639698093951703560&from=tabbar&reqid=1645341291450528-1937731998210471797-sas6-5249-73e-sas-l7-balancer-8080-BAL-1846&suggest_reqid=792400479163215807113073199817038&text=%D1%88%D0%B5%D0%B9%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%B4%D1%8D%D0%BD%D1%81+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9%D1%88%D0%B8%D0%B5+%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11229424216966746142&from=tabbar&reqid=1645341291450528-1937731998210471797-sas6-5249-73e-sas-l7-balancer-8080-BAL-1846&suggest_reqid=792400479163215807113073199817038&text=%D1%88%D0%B5%D0%B9%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%B4%D1%8D%D0%BD%D1%81+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9%D1%88%D0%B8%D0%B5+%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DDJAwNqA2zhY>

- Посмотрите внимательно видео, выберите понравившееся и повторите.

- Разучивайте движения в медленном темпе, пока не запомните.

- Повторите несколько раз, увеличивая темп. Соблюдайте ритмический рисунок комбинации, делайте ее точно под музыку.

 **Упражнения стретч-характера**: шпагаты правый, левый, поперечный по 5 минут каждый.

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине.

**Домашнее задание**:

- повторение и закрепление комбинаций танца Шейпинг-дэнс и танцевальной постановки «Вместе».