**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Новицкого Сергея Игоревича**

Объединение–коллектив современного танца «Танцевальный марафон»

Программа – 2-ой год обучения.

Группа - 02-102.

Дата проведения: - 19.12.2022.

Время проведения: 13ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «Элементы партерной гимнастики».

**Цель занятия:** развитие с помощью гимнастики и отработки танцевальных элементов гибкости тела и укрепление мышц.

1. **Рекомендуемые упражнения:**

- Разминка: повороты головы, движения для плечевого пояса, танцевальные элементы, наклоны корпуса, движения для рук, прыжки на месте и в продвижении, бег с захлёстом, восстановление дыхания.
**Партерный экзерсис**

- Постановка корпуса, упражнение на коврике.

- Релеве. Упражнение на укрепление мышц стопы и выворотности.

- Складочка: вперед, к правой ноге и к левой.

- Складочка по первой выворотной позиции.

- Упражнение на расстяжку мышц стопы сидя по 6 позиции.

- Упражнение «Бабочка»

- Упражнение «Лягушка» лежа на животе и на спине.

- Упражнение «Уголок» силовое упражнение для укрепления мышц живота.

- Упражнение «Улитка-бутерброд» для гибкости мышц спины.

- Упражнение «Корзиночка»

- Упражнение «Коробочка»

- Упражнение «Лодочка»

- Шпагаты на правую ногу, на левую ногу и поперечный

**Повториение танцевальных элементов танца «Чунга-чанга»**: выход, комбинация в двух линиях, построение колонны, комбинация с хлопушкой, комбинация с галопом в продвижении в разные стороны, соло мальчиков.

Исполняйте движения точно в ритме музыки, повторить танцевальные элементы под музыку, считать в слух, дотягивать носки, четко исполнять движения рук и ног.

**Домашнее задание**:

- Повторите движения танцевальной постановки «Чунга-чанга».

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Новицкого С.И.

 (ФИО)