**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Курушиной Наталии Евгеньевны**

Объединение –коллектив современного танца «Импульс»

Программа - «Современный танец».

Группа – 02-60.

Дата проведения: - 19.12.2022.

Время проведения: 15:50

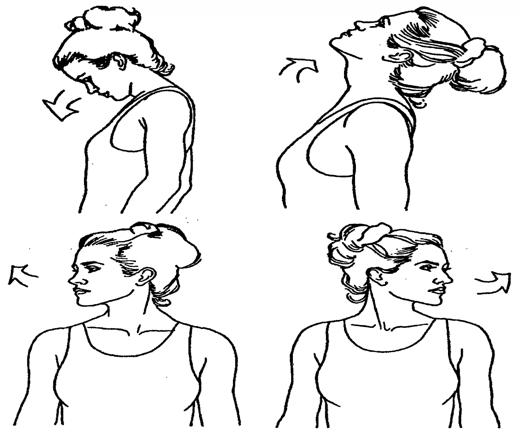
**Тема занятия**: «Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец джаз модерн»

**Цель занятия**: Освоение правил техники выполнения комплекса, разучивания и отработки танцевальных движений танца «Планеты».

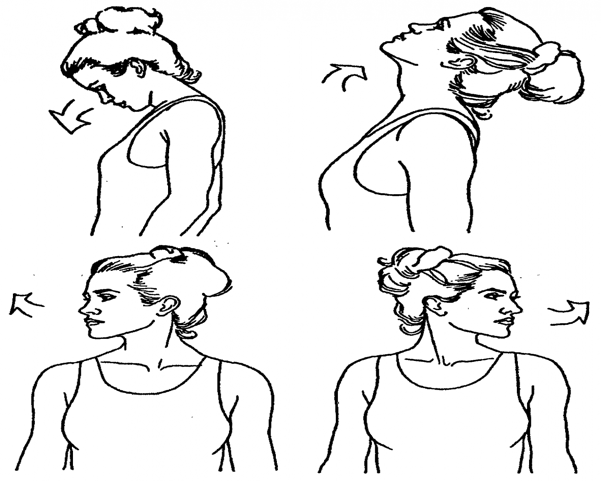
**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

Разогрев:

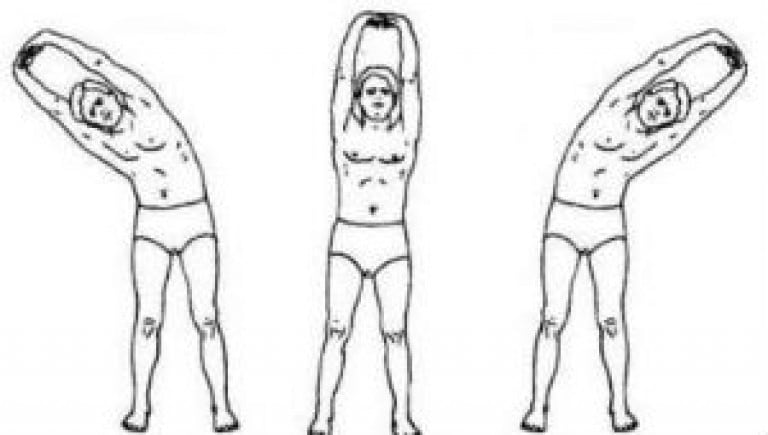
-работа головы крестом (8 раз);



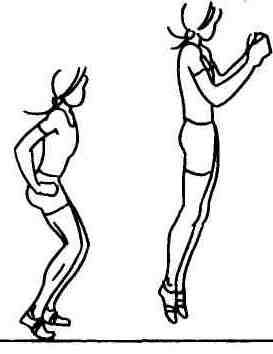
-круговые движения плечами вперед (8 раз), назад (8 раз);



-наклоны корпуса вправо, влево (16 раз);



-прыжки на двух ногах на месте (32 раза).



**Основная часть:**

- Танец Джаз – Модерн «Планеты»:

Повторение основных комбинаций в танце.

**Заключительная часть:**

Поперечный шпагат 1 минута



Продольный правый, левый шпагат по 1 минуте



**Домашнее задание**:

Повторять упражнения

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Курушиной Наталии Евгеньевны.