**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Объединение:** танцевальный коллектив «Крылья»

Группа - 02-30

Программа - «Мир танца».

Дата проведения: - 19.12.2022.

Время проведения: 15.20, 16.50.

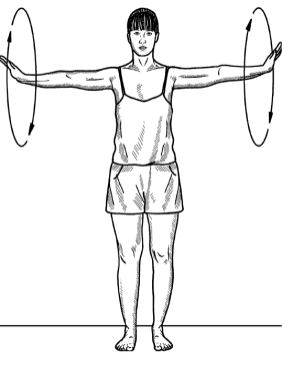
**Тема занятия:** «Постановка танца. Изучение элементов и движений танца».

**Цель занятия:** разучивание элементов танца

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

И.п. стоя: выполняем круговые вращения головой, плечами, разогреваем мышцы рук, корпуса ног. Выполняем наклоны, «Мельница», махи ногами. Поочередные выпады.





**Постановка танца. Изучение элементов и движений танца «Потолок ледяной»**

* Выход под музыку
* Пробежка
* Приседания на месте
* Проходка с подъёмом пятки
* «Качалка руками»
* Пробежка вправо-влево
* Моталочка

Куплет

* Проходка «Кик вперед»
* Движение руками «Открываем дверь»
* Проходка вокруг себя
* Пробежка вправо-влево

**Домашнее задание:**

Повторять движения под музыку

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Шитиковой М.А.