**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Мхитарян Лианы Левоновны**

Объединение: Коллектив современного танца

Программа: «Современные танцы»

Группа № 01-77

Дата проведения։ 28 декабря 2022 года;

Время проведения: 16ч. 50 мин.;

**Тема:** «Отработка техники исполнения движения»

**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**

**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.

**Основная часть**

1. Раскачивание корпусом в темп музыки, ноги вместе (кач вперед и назад)

2.Кач из стороны в сторону, ноги вместе

3. Кач по сторонам в широкой постановке ног

4. Кач в переднезаднем направлении

5. пружинистые выпады вперед из стойки ноги вместе

6. движение - «Smurf»

7. движение – «Kriss Kross», (созвучно выражению англ. criss-cross — «крест-накрест»

8. движение –«March step» (марч стэп), переводится как Маршевый Шаг

9. движение – «Step and slide» (шаг и скольжение).

10. движение « Salsa Rock» ( сальса и рок)

11. движение « Steve Martin» название этому движению дали, в честь его создателя.

12. движение – «Шаг» (покажу, как из этого простого уже выученного движения можно перейти на более сложное движение «кик-энд-стэп»).

**Заключительная часть.**

1. Расслабление лежа на спине (2 мин)

2. Домашнее задание:

* повторение и закрепление движений танцевальной композиции.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Мхитарян Лиана Левоновна.