**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Объединение:** танцевальный коллектив «Крылья»

Группа – 02-107

Программа - «Современные танцы»

Дата проведения: - 29.12.2022.

Время проведения: 13.30

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

**Цель занятия:** развитие с помощью разучивания и отработки танцевальных композиций координации движений, чувства ритма и танцевальности

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Разминка.**

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



 



**Общеукрепляющие упражнения на укрепление мышц корпуса**

* Стоим прямо. Поднимаем руки вверх, ладони в замок, прогнулись назад
* Правую руку перед собой, левой тянем ее вдоль корпуса. С другой руки
* Руки в замок за спиной, пружиним прямыми руками, опускаем корпус вниз
* Вытягиваем руки перед собой, опускаем голову и тянемся вперед
* Разводим руки в стороны, круговые движения
* Вдох, выдох
* Вращаем руками 4 круга назад, затем вперед
* На вдохе поднимаем руки и тянемся как можно выше
* Тянем правый трицепс, нажимаем на локоть рукой, повторяем упражнение на другую руку
* Соединяем ладони в замок за спиной. Меняем руки
* Вытягиваем руки параллельно полу. Растягиваем одну кисть, затем другую
* Расслабляем мышцы шеи с помощью легкого самомассажа
* Наклоняем голову вправо, влево, вперед, назад
* Ладони в замке на затылке тянем голову вниз, растягиваем поверхность шеи. Плавно качаем головой
* Руки в замке над головой, тянем корпус назад

**Танец джаз-модерн**

* И.п. стоим прямо, опускаем голову вниз, затем корпус
* Поднимаем руки вперед, корпус тянется за руками
* 2 раза плие, поднимаемся волной наверх
* Ноги по II позиции выворотно: опускаем голову вниз
* Поднимаем руки вперед, корпус тянется за руками
* 2 раза плие, поднимаемся волной наверх
* Ноги по I позиции выворотно: опускаем голову вниз
* Поднимаем руки вперед, корпус тянется за руками
* 2 раза плие, поднимаемся волной наверх
* Ноги по VI позиции выворотно: опускаем голову вниз
* Поднимаем руки вперед, корпус тянется за руками
* 2 раза плие, поднимаемся волной наверх



**Домашнее задание**:

- выполнение упражнений под музыку

**Обратная связь:**

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