**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Курушиной Наталии Евгеньевны**

Объединение –коллектив современного танца «Импульс»

Программа - «Современный танец».

Группа – 02-97.

Дата проведения: - 29.12.2022.

Время проведения: 13:40

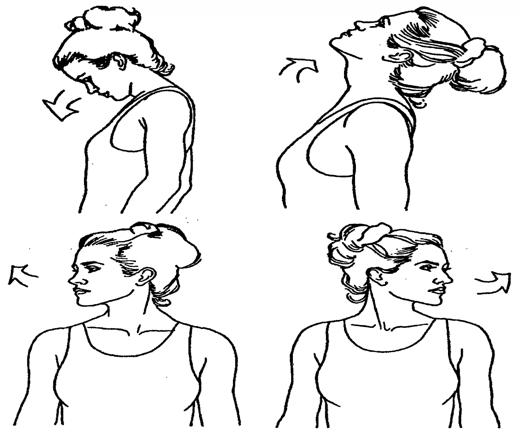
**Тема занятия**: «Разучивание элементов танцевального направления джаз-модерн»

**Цель занятия**: Освоение правил техники выполнения элементов, разучивания и отработки танцевальных движений танцевального направления джаз-модерн».

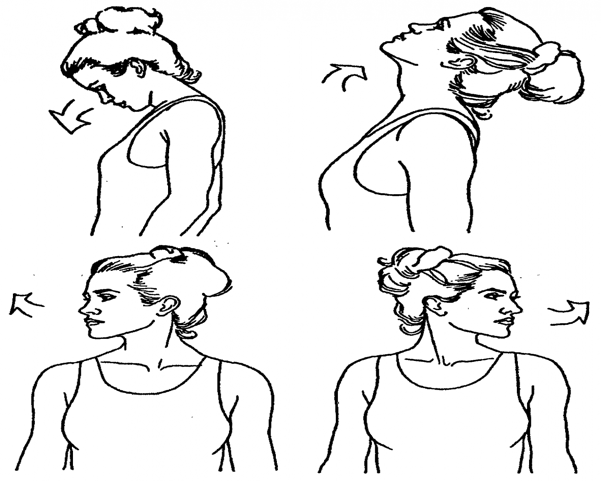
**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

Разогрев:

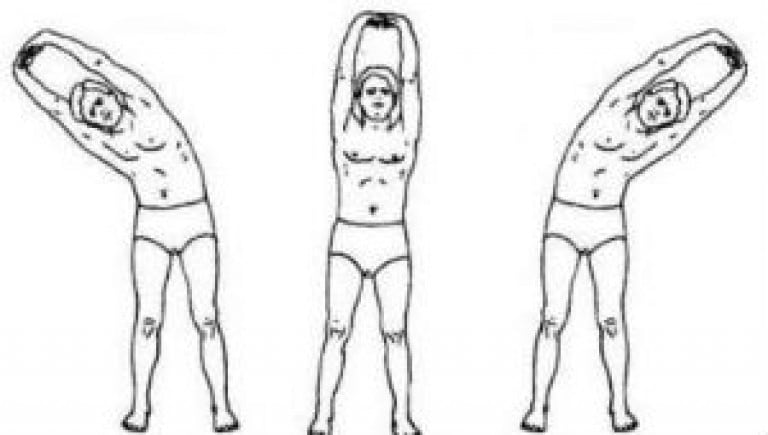
-работа головы крестом (8 раз);



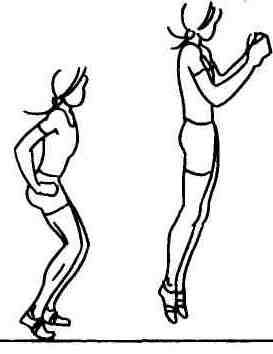
-круговые движения плечами вперед (8 раз), назад (8 раз);



-наклоны корпуса вправо, влево (16 раз);



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



**Основная часть:**

* Roll down/up – постепенное скручивание позвоночника вниз/ вверх.(медленно, на 8 счетов по 4 раза)



* Flat back**–** наклон торса на 90 ˚в котором спина, голова и руки составляют одну прямую линию.(медленно, на 8 счетов по 4 раза)



1. Постановка корпуса.

<https://www.youtube.com/watch?v=sAa3j2hBzIU>

1. Ролл даун.

<https://yandex.ru/video/preview/14062804115983848282>

1. Позиции рук.

<https://www.youtube.com/watch?v=50KaiCs9iWA>

1. Позиции ног.

<https://www.youtube.com/watch?v=DAqggvZqZAc>

**Заключительная часть:**

Поперечный шпагат 1 минута.



Продольный правый, левый шпагат по 1 минуте

**Домашнее задание**:

Повторение танцевальных комбинаций танца «Планеты».

**Обратная связь:**

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