**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Новицкого Сергея Игоревича**

Объединение –коллектив современного танца «Танцевальный марафон»

Программа – Современные танцы

Группа - 02-102

Дата проведения: - 30.12.2022.

Время проведения: 13 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец Jazz-Modern»

**Цель занятия:** разучивание на основе развивающих движений новых элеменов. Танец «Jazz-Modern»

**Ход занятия.**

1. **Вводная часть.**

- Разминка: повороты головы, движения для плечевого пояса, танцевальные элементы, наклоны корпуса, движения для рук, прыжки на месте и в продвижении, бег с захлёстом, восстановление дыхания.



**Партерный экзерсис**

- Постановка корпуса, упражнение на коврике.



- Релеве. Упражнение на укрепление мышц стопы и выворотности.



- Складочка: вперед, к правой ноге и к левой.



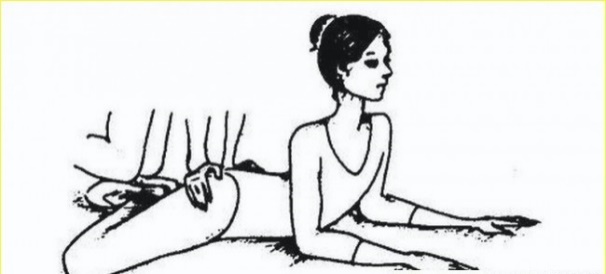
- Складочка по первой выворотной позиции.



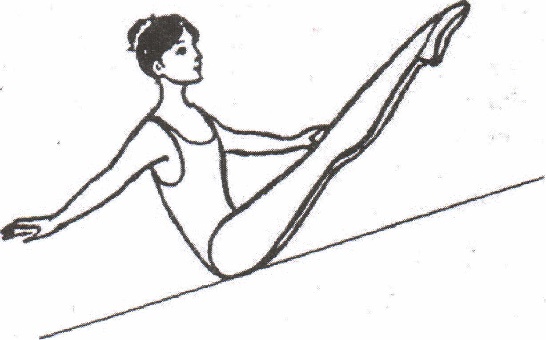
- Упражнение «Бабочка»



- Упражнение «Лягушка» лежа на животе и на спине.



- Упражнение «Уголок» силовое упражнение для укрепления мышц живота.



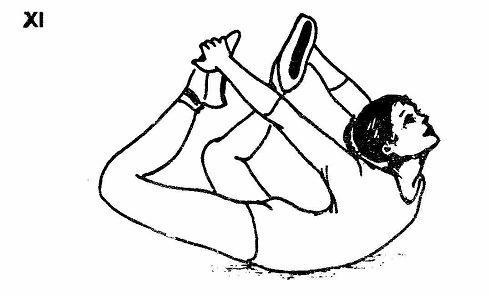
- Упражнение «Улитка-бутерброд» для гибкости мышц спины.



- Упражнение «Корзиночка»



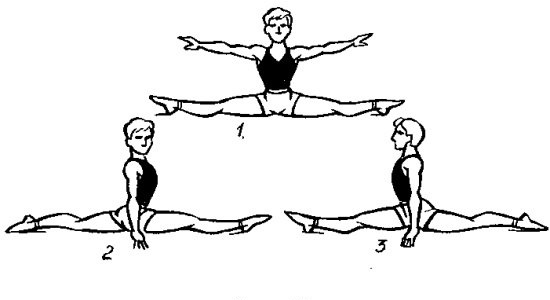
- Упражнение «Коробочка»



- Упражнение «Лодочка»



- Шпагаты на правую ногу, на левую ногу и поперечный

****

**2. Основная часть.**

**Разучивание современного танца в стиле Jazz-Modern**

**-** Посмотрите внимательно видео и начинайте разучивать танец под счет медленно по одному фрагменту. Затем попробуйте эти движения собрать вместе и повторить сначала медленно несколько раз, затем быстро.

<https://www.youtube.com/watch?v=WzgsU_rzKg4>

Повторить танец «Чунга-Чанга»

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине, восстановление дыхания.

**Домашнее задание**:

- Повторите и выучите движения танца в стилеJazz-Modern до полного разучивания и повторите танец «Чунга-Чанга».

**Обратная связь:** Фото или видео занятий детей в домашних условиях на электронную почту: [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Новицкого С.И.