**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Новицкого Сергея Игоревича**

Объединение –коллектив современного танца «Танцевальный марафон»

Программа – Второй год обучения.

Группа - 02-101, 02-100, 02-99

Дата проведения: - 30.12.2022 (перенос с 31.12.22)

Время проведения: 8 ч. 00 мин. 9 ч. 40 мин. 11 ч. 20 мин.

**Тема занятия:** «Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.»

**Цель занятия:** развитие с помощью гимнастики мышечной массы и пластики на основе силовых упражнений.

**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.



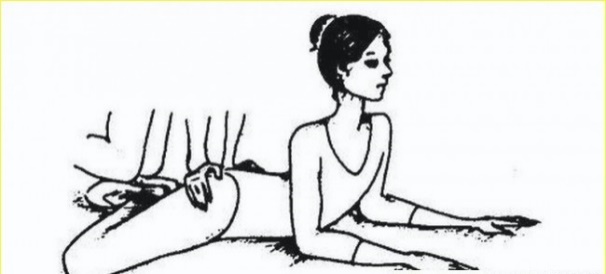
- Упражнение на расстяжку мышц стопы сидя по 6 позиции.



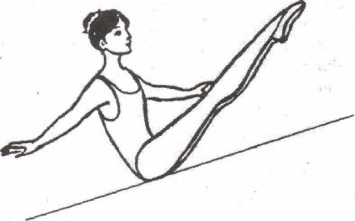
- Упражнение «Бабочка»



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



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



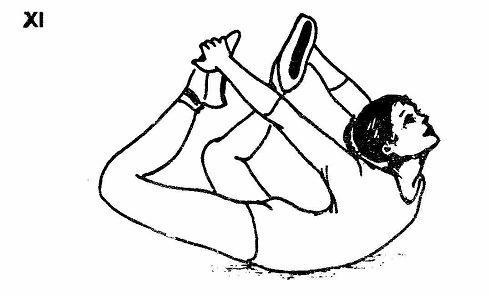
- Упражнение «Улитка-бутерброд» для гибкости мышц спины.



- Упражнение «Коробочка»



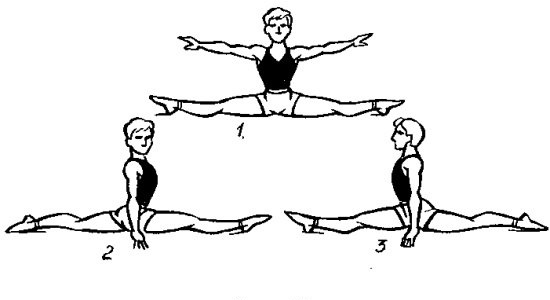
- Упражнение «Корзиночка»



- Упражнение «Лодочка»



- Шпагаты на правую ногу, на левую ногу и поперечный

****

**2. Основная часть.**

**Разучивание движений**: в характере и стиле джаз-модерн, основные танцевальные комбинации.

-Комбинация гранд батман на середине. Обратите внимание на комбинацию. Старайтесь делать точно по видеоматериалу.

<https://www.youtube.com/watch?v=ibzp-xNQqTU>

-Контемпари в сочетании свинга.

<https://www.youtube.com/watch?v=JLIz9MF8_fs>

-Повторить танец «Мама Мария».

- Посмотрите внимательно видео и повторите их, начинайте учить медленно, затем повторяйте в темпе. Пока не выучите. Считайте вслух, соблюдайте ритм, держите спину, руки, позиции ног.

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине, восстановление дыхания.

**Домашнее задание**:

- Выучить комбинации по первому и второму видео, запомнить их. **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.