**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Новицкого Сергея Игоревича**

Объединение –Коллектив современного танца «Танцевальный марафон»

Программа – Современные танцы

Группа - 02-103.

Дата проведения: - 29.12.2022.

Время проведения: 18 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «Танцевальные шаги в образах.»

**Цель занятия:** развитие с помощью гимнастики и отработки танцевальных элементов гибкости тела и укрепление мышц. Разучивание шагов в образах.

**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 «Коробочка».



 - Упражнение «Корзиночка».



 - Шпагаты на правую ногу, на левую ногу и поперечный.

****

**2. Основная часть.**

**Изучение шагов в хореографии:** шаг на полупальцах, шаг на пятках, высокий шаг, мягкий шаг вперед, назад, широкий шаг.

-Шаг на полупальцах и пятках.

<https://www.youtube.com/watch?v=KaR3hWO9Q3Y>

- Высокий шаг

<https://www.youtube.com/watch?v=wXBTxT4YTLg>

- Мягкий шаг вперед и назад.

<https://www.youtube.com/watch?v=Yd-PjGjNmbk>

- Широкий шаг.

<https://www.youtube.com/watch?v=cv55WeuvW0Q>

Посмотрите видеоматериал обратите внимание на исполнение этого основного элемента хореографии, постарайтесь выполнить строго по видео.

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине, восстановление дыхания.

**Домашнее задание**:

- Повторите несколько раз упражнения по видеоматеиалу о шагах в хореографии. Сделайте гимнастический шпагат: продольный, поперечный для укрепления мышц ног.

**Обратная связь:**

Высылаем фото или видео занятий детей в домашних условиях на электронную почту: metodistduz@mail.ru для педагога Новицкого С.И.