**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Новицкого Сергея Игоревича**

Объединение –коллектив современного танца «Танцевальный марафон»

Программа – Современные танцы

Группа - 02-99, 02-101, 02-100

Дата проведения: - 29.12.2022.

Время проведения: 11 ч. 00 мин. 13 ч. 00 мин. 15 ч. 00 мин.

**Тема занятия:** «Пластика. Синхронность движений. Репетиция танца.»

**Цель занятия:** развитие гибкости на основе силовых гимнастических упражнений. Отработка движений в паре по диагонали для умения сохранить ритм в танце совместно с партнером. Выполнение синхронности движений в танце.

**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. Позиции шестая и первая свободная.



- Релеве. Упражнение на укрепление мышц стопы и выворотности.



- Складочка-замочек. Упражнение для гибкости мышц позвоночника.



- Складочка по первой выворотной позиции. Упражнение для развития выворотности стоп.



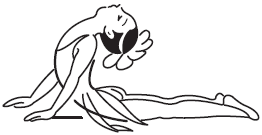
- Упражнение на расстяжку мышц стопы сидя по 6 позиции.



- Упражнение «Бабочка»



- Упражнение «Змейка». Силовое упражнение для растяжки мышц шеи и спины.



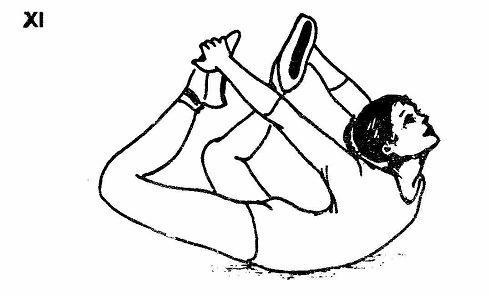
- Упражнение «Улитка-бутерброд» для гибкости мышц спины.



- Упражнение «Коробочка»



- Упражнение «Корзиночка»



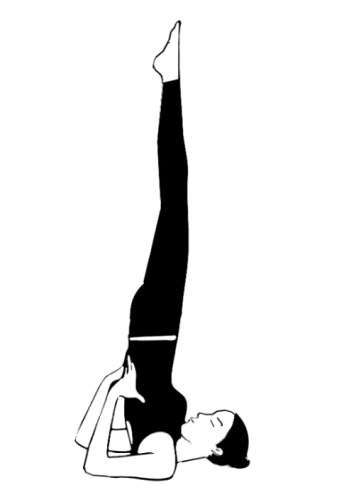
- Релевелянт. Медленное поднимание рабочей ноги вперёд, в сторону на 90 градусов. Исполнять по 4 раза.



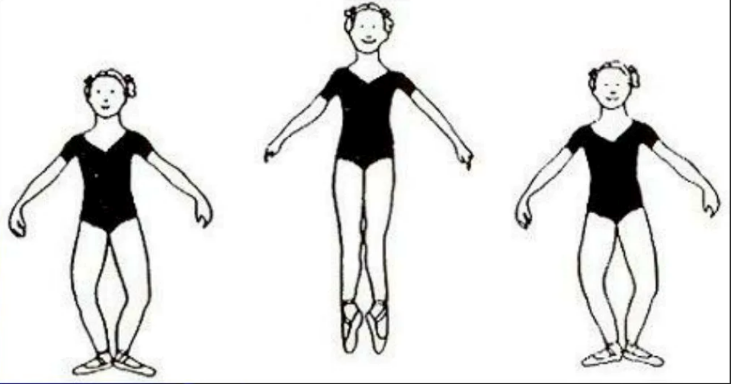
- Гранд батман – бросок ноги на 90 градусов. Вперед, в сторону, лежа на боку. Исполнять по 4 раза.



- Упражнение «Берёзка»

****

**- «**Соте». Прыжки по шестой и первой свободной позициям. Прыжок исполняется по 16 раз в каждой позиции.

****

**2. Основная часть.**

**Разучивание движений** : бег с захлестом в паре со сменой мест, подскоки и бег «Лошадка» в разных ритмических рисунках. Боковой галоп.

Отработка танца «Мама Мария».

- Бег с захлестом назад.



-Бег «Лошадка», подскоки.



-Боковой галоп.



При исполении бега с захлестом в паре соблюдать: совместное исполнение и синхронность, держать друг друга за руки, помогать друг другу при исполнении.

Бег лошадка: держать крепко спину, тянуть носки, поднимать высоко колени. Боковой галоп: голову держать в точку, правый локоть направлен точно в сторону, прыжок совершать максимально высоко.

При исполнении танца «Мама Мария» соблюдать четкость движений, ритмичность, пластику, артистичность.

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине, восстановление дыхания.

**Домашнее задание**: - Выполнить упражнения по диагонвали в домашних условиях и повторить вторую часть танца «Мама Мария».

**Обратная связь:**

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