**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Курушиной Наталии Евгеньевны.**

Объединение - коллектив современного танца «Импульс»

Программа - «Мир танца».

Группа - 03-30.

Дата проведения: 24.12.2022.

Время проведения: 10:00

**Тема:** «Классический танец. Основы классического танца».

**Цель занятия:** формирование и развитие, по средствам классического танца пластичности, координации движений и танцевальности.

**Ход занятия:**

**Вводная часть - разминка:**

Выполните разминку:

- упражнения для головы:

наклоны крестом (4 повтора),

круговое вращение (4 повтора в каждую сторону

поочередно),

повороты (8 повторов в каждую сторону поочередно);

 - упражнения для плеч:

поднимание-опускание (8 повторов),

вращение вперед-назад (4 повтора в каждую сторону

поочередно);



- упражнения для рук:

вращение кистями по 4 раза вперед-назад (4 повтора в

каждую сторону поочередно),

вращение предплечьями по 4 раза вперед-назад (4 повтора

в каждую сторону поочередно),

вращение всей рукой по 4 раза вперед-назад (4 повтора в

каждую сторону поочередно);



- упражнения для корпуса:

наклоны вперед-назад (8 повторов в каждую сторону

поочередно),



наклоны в сторону по 3 раза (8 повторов в каждую сторону

поочередно);

**Основная часть**

-Постановка корпуса, рук и ног по позициям.

<https://youtu.be/2htp_a2yTwo>

-Положение «кудепье».

<https://www.youtube.com/watch?v=fun9oQ_QX8k>

Задания после просмотра видеоматериала:

- посмотрите внимательно два видео и повторите.

- разучивайте движения в медленном темпе, пока не запомните.

- повторите несколько раз, стараясь сохранить правильность положения рук и ног.

- Разогрев стоп и работа над развитием подъема

Исходное положение 6 позиция ног, руки на поясе.

а) правая нога сгибается в пальцах, выгибается в подъёме,

одновременно исполняется deтi  рliе.

Далее вырастает из deтi    pliе.

 Повторить до 16 раз, затем с другой ноги.

б) тоже по I и II выворотных позициях.



в) Releve(релеве) – подъем на полупальцы.

выполнить по 8 раз по 6, 1 , 2 позициям.



Следим за положение стоп в 6 позиции - равномерно распределяем вес на стопу, не заваливаем на мицинцы, пятки соединяем!

-Еще одно упражнение на развитие подъема:

Исходное положение: сидя на коленях, таз на пятках. Приподнимаем колени, перекатываясь на подъеме стопы, удерживайте положение на верху 8 счетов. Опускайте медленно вниз, перекатом. Следим, чтобы пятки были соединены.



**Заключительная часть:**

Упражнения стретч-характера:

- шпагаты правый, левый, поперечный по 1-3 минуте каждый.

**Домашнее задание**:

- повторение и закрепление позиций в руках и ногах;

- отработка танцевальных связок в постановке «Яблоня».

**Обратная связь:**

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