**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Новицкого Сергея Игоревича**

Объединение –коллектив современного танца «Танцевальный марафон»

Программа – Второй год обучения.

Группа - 02-102

Дата проведения: - 26.12.2022.

Время проведения: 13 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «Разучивание движений. Упражнения для развития гибкости.»

**Цель занятия:** развитие с помощью гимнастики и отработки танцевальных элементов гибкости тела и современных движений в стиле джаз-модерн.

**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.



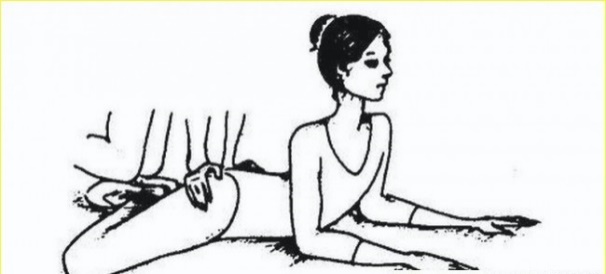
- Упражнение на расстяжку мышц стопы сидя по 6 позиции.



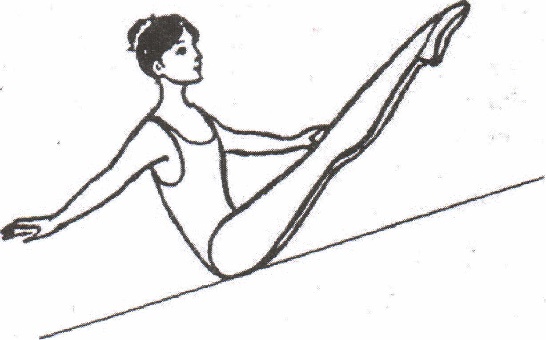
- Упражнение «Бабочка»



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



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



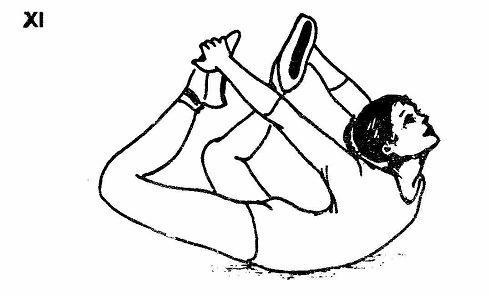
- Упражнение «Улитка-бутерброд» для гибкости мышц спины.



- Упражнение «Корзиночка»



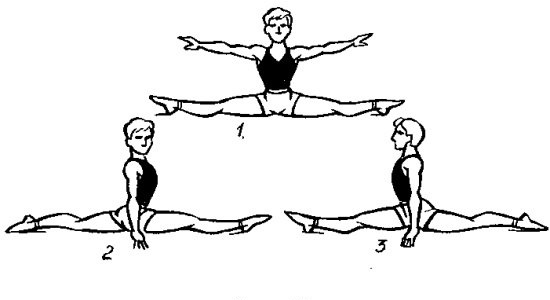
- Упражнение «Коробочка»



- Упражнение «Лодочка»



- Шпагаты на правую ногу, на левую ногу и поперечный

****

**2. Основная часть.**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=qtXzpb8wr0g>

Обратите внимание на комбинацию современного танца. Старайтесь делать точно по видеоматериалу.

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

- 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.

В первом видео выучить танцевальную комбинацию. Во втором видео выучить позиции ног.

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине, восстановление дыхания.

**Домашнее задание**:

- Выучить упражнения по первому и второму видео, запомнить позиции ног. Высылаем фото или видео занятий детей в домашних условиях на электронную почту: metodistduz@mail.ru

**Обратная связь:**

Ответ самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Новицкого С.И.