**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Новицкого Сергея Игоревича**

Объединение –коллектив современного танца «Танцевальный марафон»

Программа – Второй год обучения.

Группа - 02-102.

Дата проведения: - 23.12.2022.

Время проведения: 13 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «Отработка техники исполнения движения.

Танец ''Хип-хоп»

**Цель занятия:** развитие с помощью гимнастики и отработки танцевальных элементов гибкости тела и укрепление мышц. Постановка движений танца «Хип-хоп»

**Рекомендуемые упражнения**

- 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.



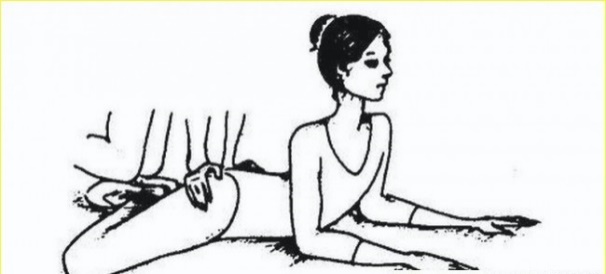
- Упражнение на расстяжку мышц стопы сидя по 6 позиции.



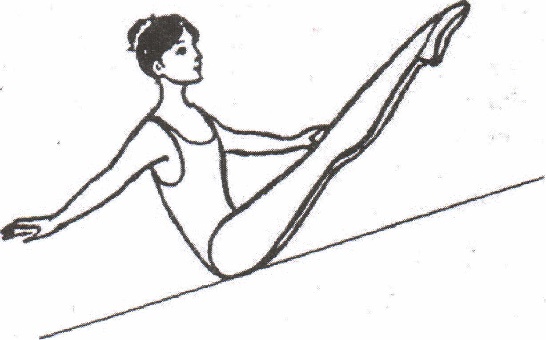
- Упражнение «Бабочка»



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



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



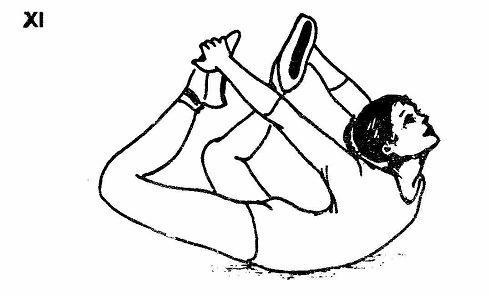
- Упражнение «Улитка-бутерброд» для гибкости мышц спины.



- Упражнение «Корзиночка»



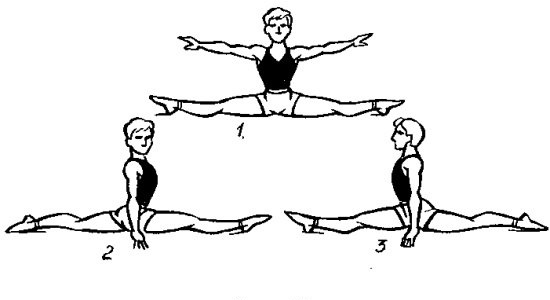
- Упражнение «Коробочка»



- Упражнение «Лодочка»



- Шпагаты на правую ногу, на левую ногу и поперечный

****

**2. Основная часть.**

**Постановка основных движений танца «Хип-хоп»**

**-** Посмотрите внимательно видео и начинайте разучивать по одной комбинации. Затем попробуйте эти движения собрать вместе и повторить сначала медленно несколько раз, затем быстро.

<https://www.youtube.com/watch?v=Sw086hy6s0M>

Обратите внимание на нюансы танца «Хип-хоп» и строго соблюдайте рекомендации из видео.

Повторить танец «Чунга-чанга»

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине, восстановление дыхания

**Домашнее задание**:

- Повторите движения «Хип-хоп» до полного разучивания и повторение танца «Чунга-Чанга».

**Обратная связь:**

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