**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Курушиной Наталии Евгеньевны**

Объединение –коллектив современного танца «Импульс»

Программа - «Современный танец».

Группа – 03-97.

Дата проведения: 18.12.2023.

Время проведения: 13:30

**Тема занятия**: «Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений»

**Цель занятия**: Улучшение координации движений в продвижении и эмоциональной выразительности обучающихся путем повторений и отработки пройденных движений.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

Разогрев:

Разминка по кругу (различные виды шагов и бега).

- Ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок - Шаг на внутренней и внешней стороне стопы

- Чередование на носках, на пятках

- Медленный бег, руки на поясе

- Бег с высоким подниманием колен

- Шагом (вдох, выдох)

- Бег обычный с захлёстом ног

- Ходьба с полуприсядем, на носочках (чередуем)

- Прыжки на двух ногах - Подскоки

Посмотрите видео, повторяйте, делайте разогрев.

<https://www.youtube.com/watch?v=Scil2amUeoo>

**Основная часть:**

-вспомнить и проработать в медленном темпе движения танца**.**

-обращать внимание на точность выполнения.

-повторить несколько раз отработанные движения.

**Заключительная часть.**

Поперечный шпагат 1 минута



Продольный правый, левый шпагат по 1 минуте



**Домашнее задание**:

Повторение танцевальных комбинаций танца.

**Обратная связь:**

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