**План-конспект занятия**

**Методиста Агапова Т.Г.**

**(за Берестневу Светлану Андреевну)**

Объединение - «Современные танцы»

Программа – «Современные танцы»

Группа – 01-95.

Дата проведения: -18.12.2023.

Время проведения: 16:40-18:10

**Тема занятия:** «Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку»

 **Цель занятия:**

– развитие общей музыкальности;

– формирование у обучающихся основных двигательных умений и навыков, необходимых для занятий классическим, народно - сценическим танцем, а также развитие творческих способностей обучающихся.

1. **Вводная часть.**

**Отработка движений:**

 - 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 коврик

- Складочка: вперед, к правой ноге и к левой.



 - Упражнение «Бабочка».



 - Упражнение «Березка»



 - Упражнение «Мостик»



 - Упражнение «Коробочка».



 - Упражнение «Корзиночка».



 - Шпагаты на правую ногу, на левую ногу и поперечный.

****

- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты;

- упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение;

- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой;

- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону.

1. **Основная часть.**

Выполните общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.

**Общеукрепляющие и развивающие упражнения для рук.**

- Стоя, с гантелями в руках. Поочерёдное поднимание правого и левого плеча.

- Стоя, руки с гантелями вытянуты вперёд ладонями вниз. Разведение рук в стороны до предела. Движение выполняется в плечевом суставе.

- Стоя, туловище наклонено вперёд, руки с гантелями опущены. Поднимание рук в стороны до горизонтального уровня. Ноги и руки прямые.

- Стоя, туловище наклонено вперёд, руки с гантелями опущены. Предплечья перпендикулярны горизонтальной плоскости. Разведение рук, согнутых в локтевом суставе, в стороны.

- Сидя, руки с гантелями на коленях. Выпрямление рук и разведения их в стороны на уровне груди.

<https://ya.ru/video/preview/15108859867167088129>

- Общеукрепляющие и развивающие упражнения для ног

- упражнения для ног: «лошадки» на месте, перемещение с одной ноги на другую в приседе.

<https://ya.ru/video/preview/4403896758994790698>

- **Общеукрепляющие танцевальные движения под музыку**

Текст для разучивания танцевальных движений:

Ах, какое платье у Алены`

1. Ах, какое платье у Наташи,

Боковым галопом с ней попляшем,

Ставим ножку боком смелее,

Скачем мы по кругу быстрее.

2. Ах, какое платьице у Кати,

Захотелось всем с ней поскакать нам,

Скачем мы вприпрыжку по кругу,

Догонять не будем друг друга.

3. Вот какое платьице у Оли,

Фейерверк мы с Оленькой устроим,

Весело фонарики сверкают,

Ручками ребята все играют.

4. Ах, какое платьице у Нади,

С Надей мы шагаем на параде,

Вверх колено и носочек тянем,

С Надей мы шагать не устанем.

5. Ах, какое платьице у Лады,

Выполнить метелочку (качалочку) все рады,

Быстро, быстро ножки мелькают,

Наши детки устали не знают.

6. Вот какое платье у Маринки,

Делай с поворотами пружинки,

Раз-присели, два-повернулись,

И вокруг гостям улыбнулись.

7. Вот какое платье у Алены,

Покажи, как делать нам поклоны,

Ножку вправо, шаг и пружинка,

Вот какая я балеринка.

8. Ах, какое платье у Олеси

Спляшем ковырялочку мы вместе,

Пальчик,пятка, топаем дружно,

Очень всем понравиться нужно.

9. Вот какое платье у Светланы

Потанцуем полечку мы славно,

Правой, правой, левой и правой.

Мы народ веселый и бравый.

10. Ах, какое платье у Ариши,

Мы сейчас покружимся, смотри же,

Ручки вверх поднимем мы дружно,

Покружиться весело нужно.

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине, восстановление дыхания.

**Домашнее задание**:

- Повторите несколько раз упражнения по видеоматериалу. Сделайте упражнения: складочка, бабочка, мостик, брезка, гимнастический шпагат: продольный, поперечный для укрепления мышц ног. Высылаем фото или видео занятий детей в домашних условиях на Вотсап 89192525492 Светлана Андреевна.