**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – Коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Основы танца».

Группа – 02-24

Дата проведения: - 18.12.2023.

Время проведения: 18ч. 30 мин.

**Тема занятия:** Постановка танца. Изучение элементов и движений танца

**Цель занятия:**

- создание содержательных и организационных условий для освоения и отработки движений танца обучающимися.

- организовать готовность обучающихся к изучению танцевальной комбинации;  
 - способствовать развитию физических данных.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Первый этап.**

Растяжка на ковриках.

**- складочка**

-Упражнение выполняется лежа на полу или на коврике;

- Колени максимально прижаты к полу;

- Носки вытянуты;

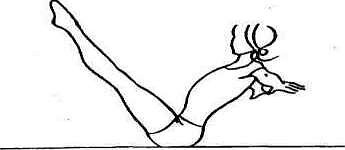
- Руки тянуться вперед;

- Корпус плотно прижат к ногам.



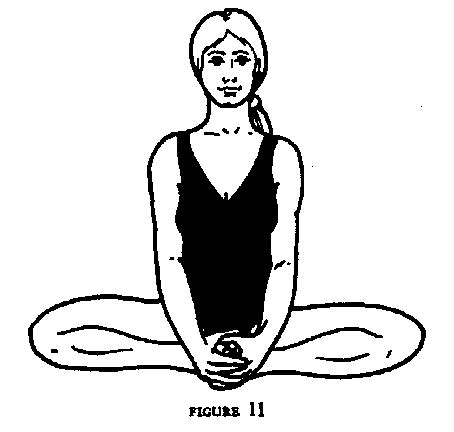
**- уголок**

Сидя на полу, отрываются ноги от пола на 90 градусов ,руки разведены в стороны, удерживание ног и рук 10 секунд по 4 подхода.



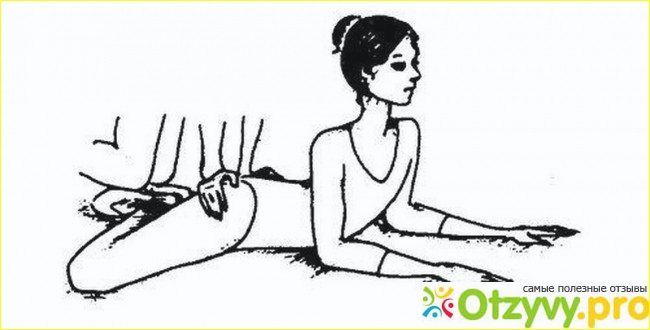
**-бабочка**

Сидя на полу, ноги согнуты , спина прямая, колени опускаются (стремятся) к полу.



**-лягушка**

Лежа на животе, ноги согнуты , колени на полу, живот прижат к полу , стопы так же удерживаются на полу.



**-лодочка**

Лежа на животе отрываются прямые ноги и прямые руки как можно выше от пола, удерживаем данное положение 8 секунд по 6 подходов.



**-корзинка**

Лежа на животе, руки удерживают стопы, прямые ноги отводим назад, корпус поднимается от пола как можно выше, удерживаем данное положение 6 секунд по 6 подходов.

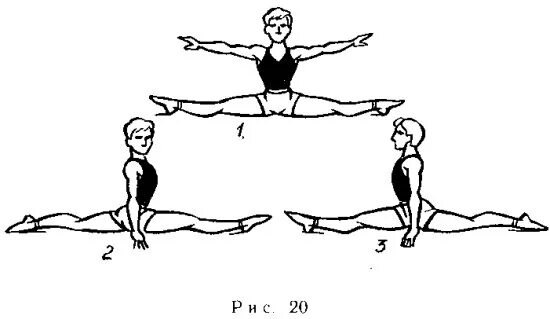


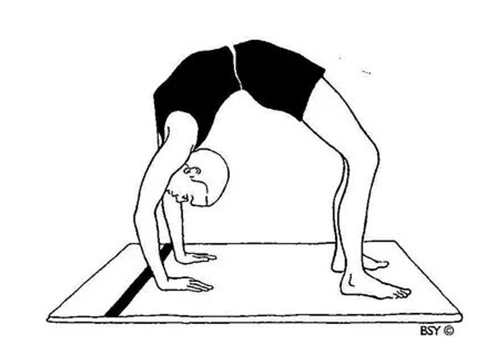
**-коробочка**

**Леж**а на животе, сгибаем ноги, корпус на прямых руках поднимается от пола, голова запрокинута назад, ноги стремятся к голове, удерживает данное положение 30 секунд.



**-шпагаты** (Правый, левый и поперечный)



**-мостик**

**Второй этап.**

**«Шаг и подскок»**

Исходное положение: шестая позиция ног.

1-й такт

раз и Шаг правой ногой вперед.

два и Подскочить на правой ноге.

Левую ногу, согнутую в колене под прямым углом, поднять вперед.

Колено направлено вперед, подъем вытянут.

**2-й такт**

раз и Шаг левой ногой вперед.

два и Подскочить на левой ноге.

Правую ногу, согнутую в колене под прямым углом, поднять вперед. Колено направлено вперед, подъем вытянут.

# «Прыжок по шестой позиции и подскоки на опорной ноге»

Исходное положение: шестая позиция ног. Руки на талии.

1-й такт

раз и Прыжок вперед чуть вправо по шестой позиции,

два и Подскочить на правой ноге, прямую левую вынести вперед вправо и

приподнять на 45°.

2-й такт

раз и Подскочить на правой ноге с небольшим поворотом корпуса влево. Левая нога вытянута,

два и Подскочить на правой ноге с небольшим поворотом корпуса еще влево. Левая нога остается вытянутой.

3-й такт

раз Повторение движения 2-го такта на счет «раз».

два Повторение движения 2-го такта на счет «два» (танцующие стоят лицом к левому нижнему углу сцены) и Пауза.

4-й такт

раз и Шаг левой ногой вперед влево с каблука.

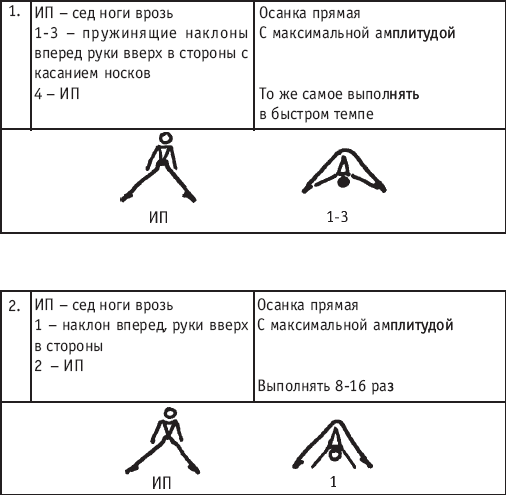
два и Правую ногу приставить к левой и соскочить по шестой позиции на

небольшое приседание.

**«РАЗНОЖКА»**

**ТОЛЧКОМ ДВУМЯ, ПРЫЖОК ВВЕРХ СОГНУВШИСЬ, НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ ВПЕРЕД В СТОРОНЫ**

Подводящие упражнения:



**Домашнее задание**:

- Шаг и подскок

# - Прыжок по шестой позиции и подскоки на опорной ноге.

# -Разножка

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Коровиной Д.А.