**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Курушиной Наталии Евгеньевны**

Объединение –коллектив современного танца «Импульс»

Программа - «Мир танца».

Группа – 02-24.

Дата проведения: - 21.12.2022.

Время проведения: 16:00

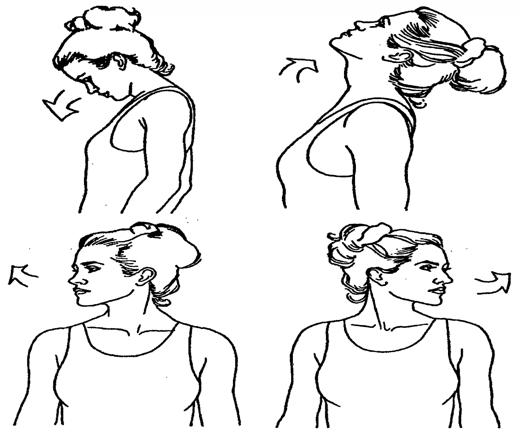
**Тема занятия**: «Азбука классического танца. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов»

**Цель занятия**: Освоение правил техники выполнения экзерсиса на середине зала. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

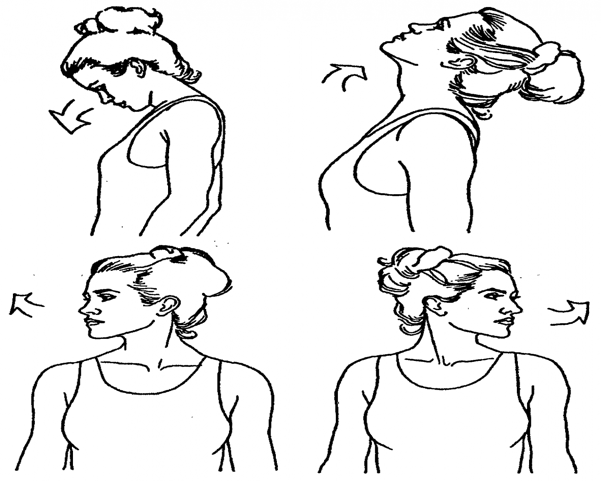
**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

Разогрев:

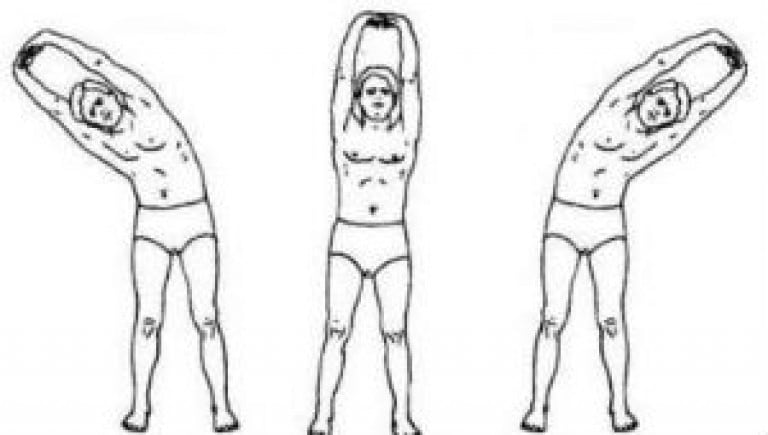
-работа головы крестом (8 раз);



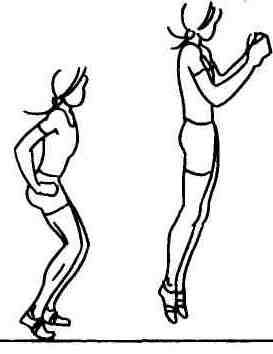
-круговые движения плечами вперед (8 раз), назад (8 раз);



-наклоны корпуса вправо, влево (16 раз);



-прыжки на двух ногах на месте (32 раза).



**Основная часть:**

Постановка корпуса, рук и ног по позициям.

<https://youtu.be/2htp_a2yTwo>

Задания после просмотра видеоматериала:

- посмотрите внимательно видео и повторите.

- разучивайте движения в медленном темпе, пока не запомните.

- повторите несколько раз, стараясь сохранить правильность положения рук и ног.

1. **Plie** по всем позициям - Plie разогревает связки ног для нагрузок.

Стоя на двух ногах в 1 позиции начинает плавно сгибать колени и голеностоп, распределяя тяжесть корпуса на обе ноги. Голова en face (анфас). Плечи и бедра ровные. Demi plié исполняется не поднимая пяток от пола. Выпрямление ног выполняется так же плавно до полного вытягивания колен.

Выполнить По 2 позиции ног.

Характер движения медленный, плавный. Музыкальный размер 4 /4

Рекомендуемый музыкальный материал : исполнитель Sky Tan – композиция «Plie»



**Battement tendu**(батман тандю) – «отведение и приведение ноги по полу». Battement tendu – основа всего танца. Исполняем из I в трех направлениях (вперед, в сторону, назад). С помощью battement tendu достигается правильное вытягивание всей ноги.

Развивает**:**силу ног, выворотность.

Исходное положение: 1 позиция ног, руки открываем во 2 позицию. Выполняем Battement tendu по всем направлениям: вперед в сторону, назад, в сторону (крестом).



**Домашнее задание**: Повторение комбинаций танцевального номера

«Бумажные самолеты».

**Обратная связь:**

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