**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Современные танцы».

Группа – 02-59.

Дата проведения: - 21.12.2022.

Время проведения: 16ч. 50 мин.

**Тема занятия:** «Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец Jazz-modern».

**Цель занятия:** Развитие творческих способностей детей, восприятие и понимание основ танцевального стиля «Jazz-modern», развитие исполнительских навыков у детей, работа в коллективе.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**- 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



**Домашнее задание**:

-шпагаты

-мостик

- просмотр материала на основе танца модерн в интернете.

- <https://www.youtube.com/watch?v=ejb-0AYjGp0>

- <https://www.youtube.com/watch?v=l9b3OtyxA8E>

**Обратная связь:**

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