**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Основы танца».

Группа – 02-29

Дата проведения: - 22.12.2022.

Время проведения: 16ч. 50 мин.

**Тема занятия:** «Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под музыку и под счет»

**Цель занятия:** Развитие творческих способностей детей, восприятие движений в связке, развитие исполнительских навыков у детей, работа в коллективе.

**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.**

Разучивание танцевальных комбинаций под музыку.

В комбинациях используются различные движения ,шаги, прыжки , прыжки с хлопком, повороты и различные перестроения.

Музыкальный материал : непоседы – я,ты ,он ,она вместе целая страна

Ссылка : https://www.youtube.com/watch?v=KXFgh3kCV7E

**Домашнее задание**:

-шпагаты

-мостик

- повторение танцевальных комбинаций.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Коровина Д.А.