**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – Коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Основы танца».

Группа – 02-24

Дата проведения: - 14.12.2023.

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;  
 - формировать теоретические знания и практические умения в области современного танца;  
 - 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.**

Подготовка к танцевальной постановке. Просмотр видеоматериала и прослушивание аудиоматериала (информация в чате групп).

Беседа с учащимися об эмоциальной составляющей танца.

Разбор технического рисунка танца.

**Домашнее задание**:

- Придумать и соединить в комбинацию на 16 тактов движения.

-Просмотр видеоматериала на заданную тему в сети Интернет.

**Обратная связь:**

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