**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Новицкого Сергея Игоревича**

Объединение – Коллектив современного танца «Танцевальный марафон»

Программа – «Современные танцы»

Группа - 03-99,03-100,03-101

Дата проведения: - 14.12.2023.

**Тема занятия:** «Элементы партерной гимнастики». «Появление стилей современного танца».

**Цель занятия:** развитие с помощью гимнастики и отработки танцевальных элементов гибкости тела и укрепление мышц.

**Ход занятия.**

1. **Вводная часть.**

- Разминка: повороты головы, движения для плечевого пояса, танцевальные элементы, наклоны корпуса, движения для рук, прыжки на месте и в продвижении, бег с захлёстом, восстановление дыхания.



**Партерный экзерсис**

- Постановка корпуса, упражнение на коврике.



- Релеве. Упражнение на укрепление мышц стопы и выворотности.



- Складочка: вперед, к правой ноге и к левой.



- Складочка по первой выворотной позиции.



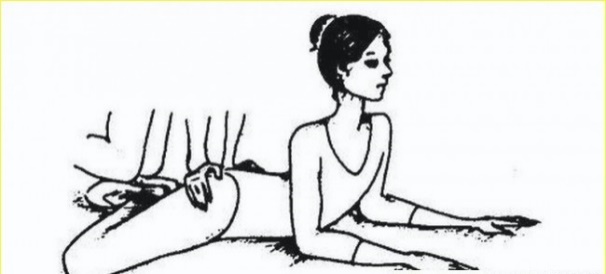
- Упражнение на расстяжку мышц стопы сидя по 6 позиции.



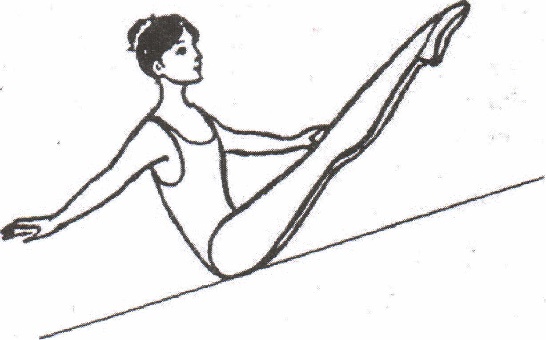
- Упражнение «Бабочка»



- Упражнение «Лягушка» лежа на животе и на спине.



- Упражнение «Уголок» силовое упражнение для укрепления мышц живота.



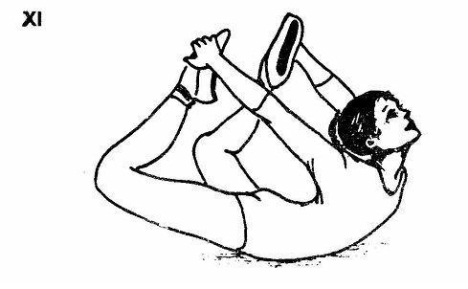
- Упражнение «Улитка-бутерброд» для гибкости мышц спины.



- Упражнение «Корзиночка»



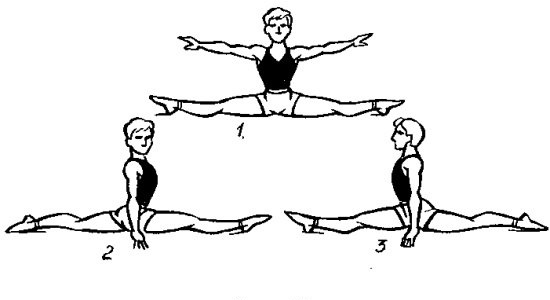
- Упражнение «Коробочка»



- Упражнение «Лодочка»



- Шпагаты на правую ногу, на левую ногу и поперечный

****

**2. Основная часть.**

Посмотреть видеоурок по ссылке с модными и популярными танцевальными направлениями. <https://www.youtube.com/watch?v=CgCyUFlrc0o>

Посмотреть второй видеоурок и выучить комбинацию в стиле вог.

<https://www.youtube.com/watch?v=33Ljt5uwBlI>

Исполняйте движения медленно, с правильной постановкой корпуса, следить за спиной, четко исполнять движения руками. Повторить комбинацию несколько раз медленно, затем пробовать делать чуть быстрее.

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине, восстановление дыхания.

**Домашнее задание**:

- Выучить комбинацию в стиле вог и прислать видеоотчет. Повторить движения из номера «Самовар», «Не танцуй», «Карамельки».

**Обратная связь**: Высылаем фото или видео занятий детей в домашних условиях на электронную почту: s-nov94@mail.ru