**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Агапова Т.Г. за Берестневу Светлану Андреевну**

Объединение «Современные танцы»

Программа – «Современные танцы»

Группа – 01-73, 01-74.

Дата проведения: -16.12.2023.

Время проведения: 10:30-12:00, 12:10-13:40

**Тема занятия:** «Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку»

**Цель занятия:**

– развитие общей музыкальности;

– формирование у обучающихся основных двигательных умений и навыков, необходимых для занятий классическим, народно - сценическим танцем, а также развитие творческих способностей обучающихся.

– формирование танцевальных умений и навыков в соответствии с программными требованиями.

**Ход занятия.**

1. **Вводная часть.**

**Отработка движений:**

- 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.



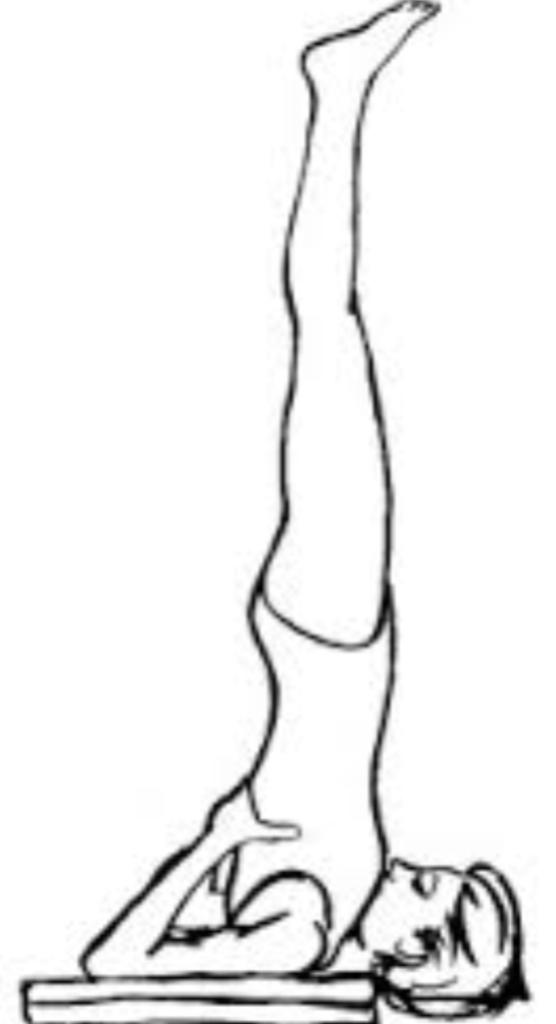
- Складочка: вперед, к правой ноге и к левой.



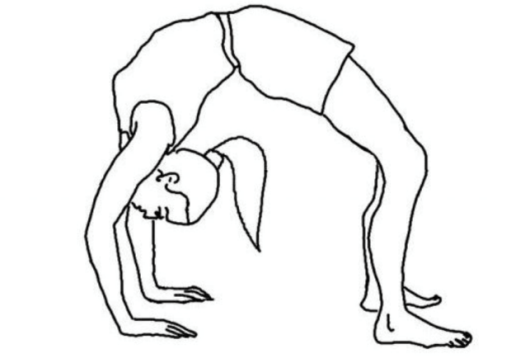
- Упражнение «Бабочка».



- Упражнение «Березка»



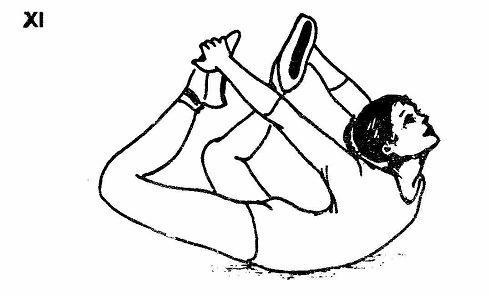
- Упражнение «Мостик»



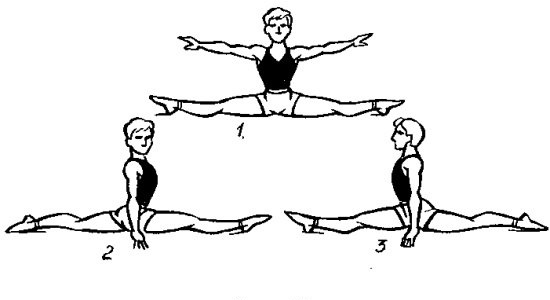
- Упражнение «Коробочка».



- Упражнение «Корзиночка».



- Шпагаты на правую ногу, на левую ногу и поперечный.

****

1. **Основная часть.**

Танцевальные движения под музыку:



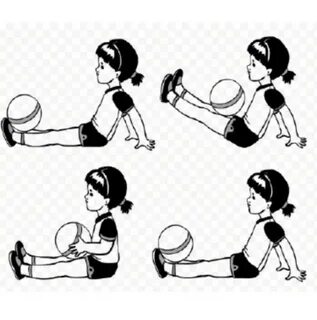
<https://ya.ru/video/preview/5261163304055484711>

Общеукрепляющие упражнения под музыку



<https://ya.ru/video/preview/6826133425996299930>

Упражнения с мячом под музыку





<https://ya.ru/video/preview/11639777224918615094>

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине, восстановление дыхания.

**Домашнее задание**:

- Повторите несколько раз упражнения по видеоматериалу. Сделайте гимнастический шпагат: продольный, поперечный для укрепления мышц ног. Высылаем фото или видео занятий детей в домашних условиях на Вотсап 89192525492 Светлана Андреевна.