**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Новицкого Сергея Игоревича**

Объединение –коллектив современного танца «Танцевальный марафон»

Программа – Третий год обучения.

Группа - 03-99. 03-100. 03-101

Дата проведения: - 16.12.2023

Время проведения: 13 ч. 00 мин. 15 ч. 00 мин. 17 ч. 00 мин.

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

**Цель занятия:** разучивание на основе развивающих движений новых элеменов в стиле «Jazz-Modern».

**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



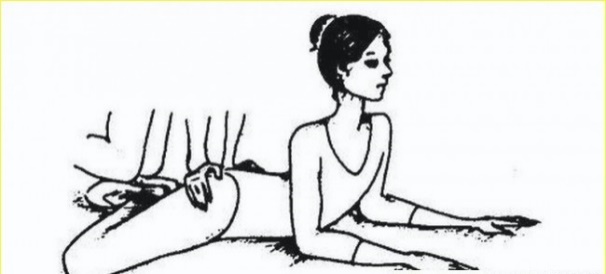
- Упражнение на расстяжку мышц стопы сидя по 6 позиции



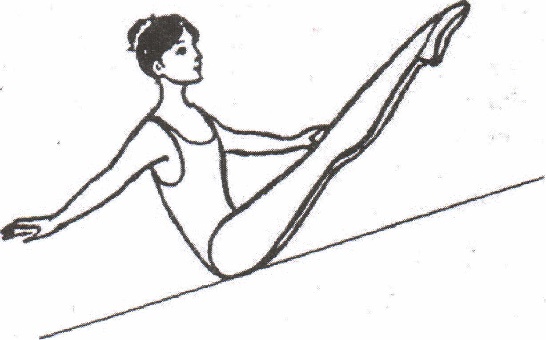
- Упражнение «Бабочка»



- Упражнение «Лягушка» лежа на животе и на спине



- Упражнение «Уголок» силовое упражнение для укрепления мышц живота



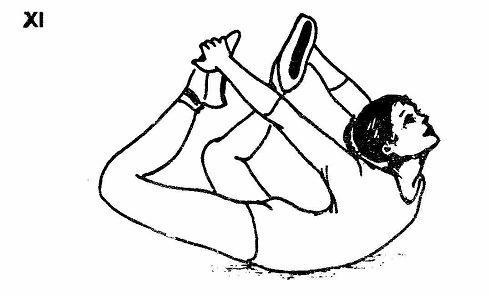
- Упражнение «Улитка-бутерброд» для гибкости мышц спины



- Упражнение «Корзиночка»



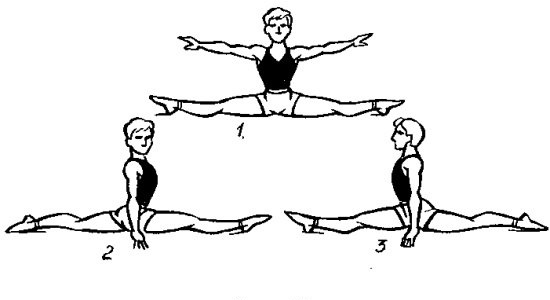
- Упражнение «Коробочка»



- Упражнение «Лодочка»



- Шпагаты на правую ногу, на левую ногу и поперечный

****

**2. Основная часть.**

**Разучивание комбинации из перекатов в стиле Jazz-Modern**

**-** Посмотрите внимательно видео и начинайте разучивать комбинацию под счет медленно. Затем попробуйте эти движения собрать вместе и повторить сначала медленно несколько раз, затем быстро.

<https://www.youtube.com/watch?v=1xrz_NbKL_0>

**Разучивание комбинации Grand battement jete**

- Посмотреть внимательно видеоурок и повторить комбинацию под счёт. Повторить движения до полного разучивания и затем сделать под музыкальное сопровождение.

<https://www.youtube.com/watch?v=0jLO2WBvzn8>

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине, восстановление дыхания.

**Домашнее задание**:

- Повторите и выучите комбинацию из перекатов в стилеJazz-Modern и Grand battement jete. Высылаем фото или видео занятий детей в домашних условиях на электронную почту: s-nov94@mail.ru