**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – Коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Современные танцы».

Группа – 02-59

Дата проведения: - 15.12.2023.

Время проведения: 16ч. 50 мин.

**Тема занятия:** Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец Jazz-Modrn

**Цель занятия:** Укрепить опорно-двигательный аппарат, развитие музыкального слуха, усовершенствование техники исполнения движений, знакомство учащихся с новым танцевальным стилем .

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Первый этап.**

Растяжка на ковриках.

**- складочка**

-Упражнение выполняется лежа на полу или на коврике;

- Колени максимально прижаты к полу;

- Носки вытянуты;

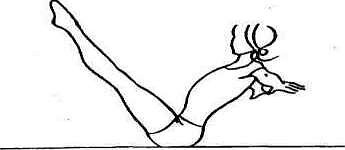
- Руки тянуться вперед;

- Корпус плотно прижат к ногам.



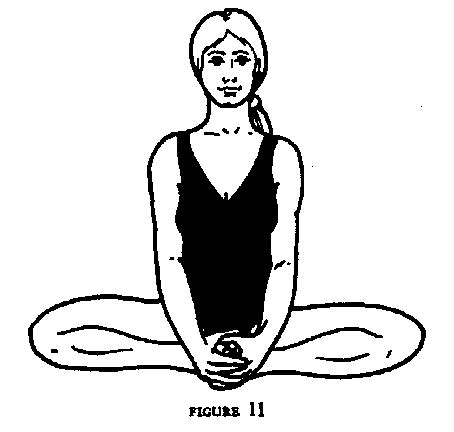
**- уголок**

Сидя на полу, отрываются ноги от пола на 90 градусов ,руки разведены в стороны, удерживание ног и рук 10 секунд по 4 подхода.



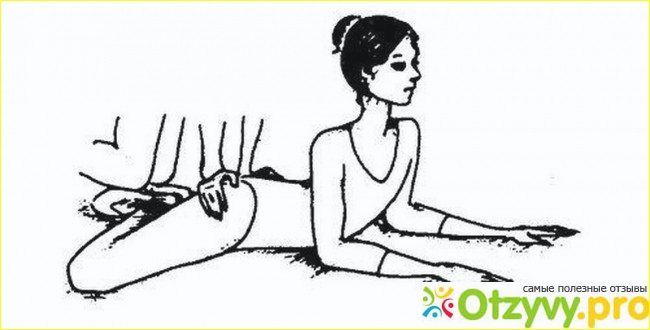
**-бабочка**

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.

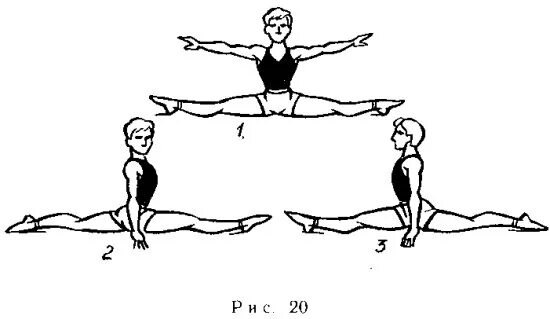


**-коробочка**

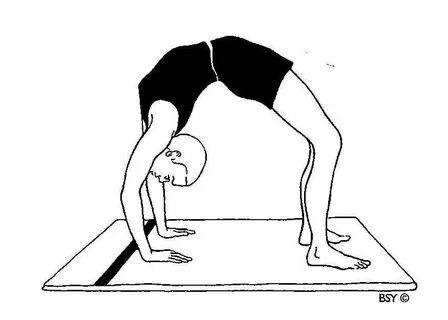
**Леж**а на животе, сгибаем ноги, корпус на прямых руках поднимается от пола, голова запрокинута назад, ноги стремятся к голове, удерживает данное положение 30 секунд.



-шпагаты (правый, левый и поперечный)



-мостик



**Второй Этап.**

**Основные положения торса:**1. Наклоны:

**- flat back** (вперед, назад, в сторону на 90° с прямой спиной без изгиба торса);  
**- deep body bend** (вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию рук);  
**- jack knife** (вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола);  
**- side stretch** (вправо или влево, боковое растяжение торса);  
**- body roll** («волна» - передняя, задняя, боковая, связанная с поочередным перемещением центра корпуса).  
2.Изгибы:

**- curve** (изгиб верхней части позвоночника до «солнечного сплетения» вперед или в сторону);  
- arch (арка, прогиб торса назад);  
- roll down (спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы);  
- roll up (обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию);  
**- deep contraction** (сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения);  
- **contraction** (сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе);  
**- high release** (высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад);  
**- low back** (округление позвоночника в пояснично-грудном отделе);  
**- release** (расширение объема тела, которое происходит на вдохе);

**Домашнее задание**:

- шпагат (правый, левый, поперечный)

- техника исполнения движений в стиле Jazz Modern

**Обратная связь:**

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