**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Мхитарян Лианы Левоновны**

Объединение: Коллектив современного танца

Программа: «Современные танцы»

Группа № 03-57

Дата проведения։ 12 декабря 2023 года;

Время проведения: 15.10;

**Тема:** «Элементы партерной гимнастики»

**Цель:** Совершенствование и закрепление знаний обучающихся путем повторения и отработки танцевальных движений.

**Задачи:**

**-** формирование правильной, красивой осанки;

- развитие необходимых двигательных навыков, повышение функциональных возможностей внутренних органов и систем;

-воспитание силы воли, трудолюбия и дисциплины.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

Разминка:

а) Упражнения

- наклоны головы влево-вправо, вперед- назад, круговые движения.

- легато (круговые движения плечами, вперед-назад).

- повороты туловища вправо-влево, вперед-назад.

- Port de bras (наклоны влево- вправо, вперед-назад).

- Releve (на двух ногах, поочередно)

б). Прыжки:

- Sauté (соте)

- Sauté (соте) вперед-назад, вправо- влево

- Из 6 поз. во 2 поз.

- Поотжатый прыжок.

**Основная часть**

**Разучивание движений**: в характере и стиле джаз-модерн, современный танец, исполнять основные танцевальные комбинации во видео.

Обратите внимание на комбинацию современного танца. Старайтесь делать точно по видеоматериалу. Начинайте учить медленно, затем повторяйте в темпе.

<https://www.youtube.com/watch?v=qtXzpb8wr0g>

**Растяжка**

* Движение на развитие голеностопного сустава -8раз
* Складочка (5 мин.)
* Поднятие ноги в положении сидя, вперед -4 раз
* Уголок (медленное поднятие 2 ног на 90**°**и 45**°**- 8раз
* Бабочка 4 раз
* Лягушка 4 раз
* Корзиночка, коробочка по 5 раз
* Наклоны корпуса из стороны сторону в положение сидя, на раскрытых ногах 10 раз
* Шпагаты (на правую, на левую, поперечный) по 10 раз

**Заключительная часть.**

1. Расслабление лежа на спине (2 мин)

2. Домашнее задание:

* повторение и закрепление движений танцевальной композиции.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Мхитарян Лиана Левоновна.

Обязательно к просмотру:

<https://yandex.ru/video/preview/11996554279263860007>