«

**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Курушиной Наталии Евгеньевны**

Объединение –коллектив современного танца «Импульс»

Программа - «Современный танец».

Группа – 02-78.

Дата проведения: - 13.12.2023.

Время проведения: 13:30

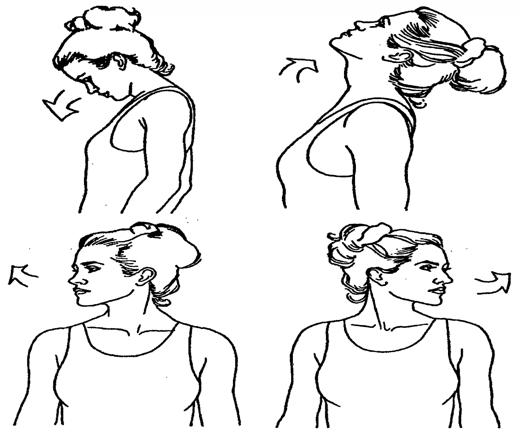
**Тема занятия**: «Отработка движений».

**Цель занятия**: Отработка танцевальных движений танца. Отработка четкости и точности движений.

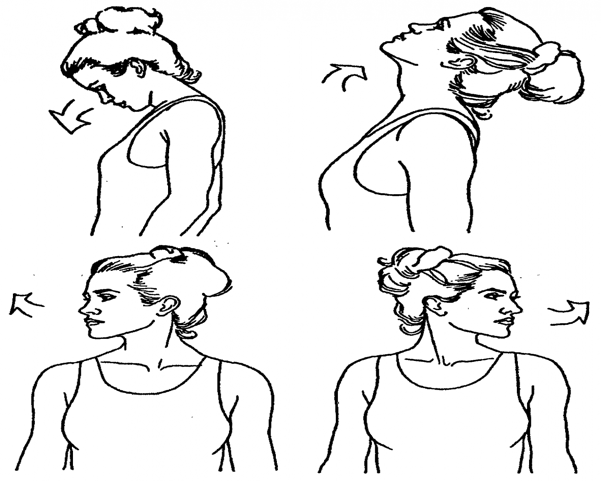
**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

Разогрев:

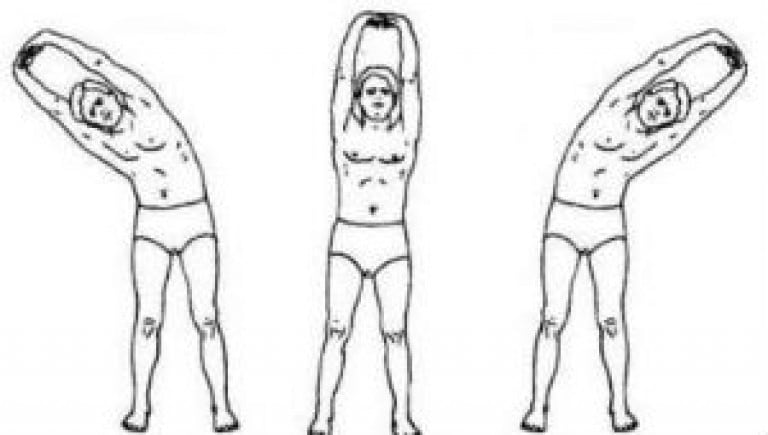
-работа **головы** крестом (8 раз);



-круговые движения **плечами** вперед (8 раз), назад (8 раз);



-наклоны **корпуса** вправо, влево (16 раз);



- **Грудная клетка**:

- смещение вправо, влево, вперед, назад;

- круговые движения.

-**Бедра**:

- смещение вправо, влево, вперед, назад;

- круговые движения;

- «восьмерка».

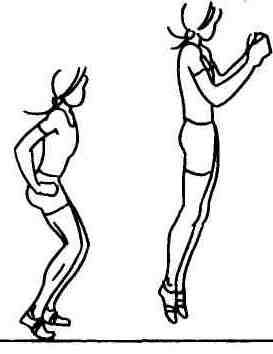
**- Ноги**:

- шаг вправо, сгибаем левое колено достаем до противоположного локтя, повторить в другую сторону;

- наклон вперед, согнуть колени, выпрямить колени, поднять туловище;

- подняться на носочки, поочередно опускаем пятки на пол;

- прыжки ноги вместе, быстрые, затяжные.



**Основная часть**

Шаги с танцевальном направлении хип-хоп:

Посмотрите видео:

<https://yandex.ru/video/preview/4577154166360127873>

**Заключительная часть:**

**Разогрейся перед растяжкой;**

**Полуприседы** — упражнение, которое позволяет размять мышцы бёдер, ягодиц и коленных суставов. Встань прямо, ноги на ширине плеч. Согни колени и начни  медленно приседать, сохраняя равновесие и не отрывая пятки от пола. Держи  положение 10-20 секунд, затем вернись в исходное положение. Выполни 2-3 подхода по 10-15 повторений.

**Полувыпады** — упражнение, которое помогает размять мышцы бёдер и ягодиц, улучшить координацию движений и баланс. Встань, ноги на ширине плеч. Сделай шаг вперёд, затем медленно, сгибая ноги в коленях, опускайся, сохраняя равновесие и не отрывая пятки от пола. Держи положение от 10 до 20 секунд. Вернись в исходное положение. Выполни 2-3 подхода по 10-15 повторений на каждую ногу.

**Разведение ног у стены** — упражнение, которое позволяет растянуть мышцы внутренней поверхности бёдер и улучшить гибкость. Ляг на спину и подними ноги вверх, прислонив их к стене. Затем медленно разводи их в стороны, сохраняя ноги прямыми и не отрывая их от стены. Выполни 2-3 подхода по 10-15 повторений.

Поперечный шпагат 1 минута



Продольный правый, левый шпагат по 1 минуте



**Домашнее задание**:

Повторение танца «Непохожие». Отработка четкости и точности движений.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Курушиной Наталии Евгеньевны.