**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Объединение:** танцевальный коллектив «Крылья»

Группа – 03-107

Программа - «Современные танцы»

Дата проведения: - 14.12.2023.

Время проведения: 13.30

**Тема занятия:** «Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца».

**Цель занятия:** разогрев мышц корпуса, развитие правильной осанки, координации и выразительности движений, физического развития и физической подготовки детей.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Разминка.**

И.п. стоя: выполняем круговые вращения головой, плечами, розогреваем мышцы рук, корпуса ног. Выполняем наклоны, «Мельница», махи ногами. Поочередные выпады.



 .



**Элементы партерной гимнастики (на гимнастическом коврике)**

* Становимся в позицию на колени, тянемся руками вперед
* Правая нога вперед, 8 наклонов к ноге, круговые движения стопой, разминаем голеностоп
* Сгибаем колено, качаем в разные стороны
* Повторяем на другую ногу
* Махи прямой ноги назад, 8 раз, держим 8 секунд
* Повторяем махи на другую ногу
* Плавно опускаемся в складку, удерживаем несколько секунд
* Скручивания корпуса из стороны в сторону
* Наклоняемся в складку снова
* Тянемся левой рукой к правой ноге, правой рукой к левой ноге
* Медленно разводим руки в стороны, вдох, выдох
* Наклоняем голову назад, в сторону
* Делаем вдох-выдох
* Сидим на ковре, ноги скрестно. Поднимаем руки вверх, ладони в замок, прогнулись назад
* Правую руку перед собой, левой тянем ее вдоль корпуса. С другой руки
* Руки в замок за спиной, пружиним прямыми руками, опускаем корпус вниз
* Вытягиваем руки перед собой, опускаем голову и тянемся вперед
* Разводим руки в стороны, круговые движения
* Вдох, выдох
* Вращаем руками 4 круга назад, затем вперед
* На вдохе поднимаем руки и тянемся как можно выше
* Ладони в замке на затылке тянем голову вниз, растягиваем поверхность шеи. Плавно качаем головой
* Руки в замке над головой, тянем корпус назад

**Появление стилей современного танца**

Искусство танца представляет собой древнейшее проявление самобытного творчества разных народов мира. Танец родился одновременно с появлением человека, так как являлся естественной физиологической потребностью в ритмических движениях.

В древности танец был неотъемлемой частью различных общественных праздников и религиозных мероприятий. Поэтому термин танец охватывает большое количество разнообразных движений, отличающихся по своему стилю и манере исполнения.

[Современный танец](https://dancedb.ru/modern-dance/) получил активное развитие в начале прошлого столетия. В то время известная балерина Айседора Дункан и несколько ее единомышленников решились бросить вызов традиционной хореографии. Они открыли свои школы, в которых преподавали основы модерн-балета. Основной идеей данного танцевального направления была свободная хореография, основанная на импровизации и выражении собственных эмоций.

На протяжении XX века появилось множество различных танцевальных направлений, самыми известными из них по праву считаются джаз, блюз, [рок-н-ролл](https://dancedb.ru/rock-and-roll/), чарльстон, буги-вуги, макарена, ламбада, степ, [крамп](https://dancedb.ru/krump/), хастл, [ритм-энд-блюз](https://dancedb.ru/rnb/), [тектоник](https://dancedb.ru/electro/) и другие.

Большая часть современных танцев не имеет четких стандартов и норм. Все они основываются на демократичности и свободе исполнений. Практически каждый танцор вносит в танец свою индивидуальность, особенно данный факт, проявляется в так называемых уличных танцах.

**Домашнее задание**:

- выполнение комплекса упражнений под музыку

- повторение танца «Тигры»

**Обратная связь:**

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