**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Новицкого Сергея Игоревича**

Объединение –Коллектив современного танца «Танцевальный марафон»

Программа – «Современные танцы»

Группа - 03-102, 03-103

Дата проведения: - 12.12.2023.

Время проведения: 14 ч. 00 мин, 18 ч. 30 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.



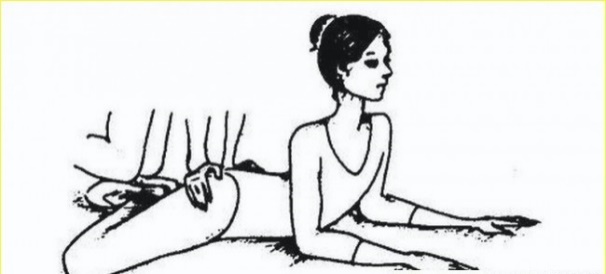
- Упражнение на расстяжку мышц стопы сидя по 6 позиции.



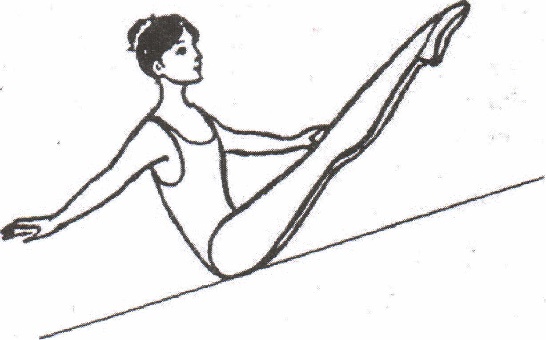
- Упражнение «Бабочка»



- Упражнение «Лягушка» лежа на животе и на спине.



- Упражнение «Уголок» силовое упражнение для укрепления мышц живота.



- Упражнение «Улитка-бутерброд» для гибкости мышц спины.



**2. Основная часть.**

**Разучивание современного танца в стиле Jazz-Modern**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=jYLDL4t_Y_I>

Обратите внимание, что в видео присутствуют акробатические элементы. В нашем исполнении танца мы этого делать не будем. Учим только хореографические движение и вращения без акробатики.

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине, восстановление дыхания.

**Домашнее задание**:

- Повторите и выучите движения танца в стилеJazz-Modern до полного разучивания. Повторить «Современный танец» и танец «В гостях у сказки». Высылаем фото или видео занятий детей в домашних условиях на электронную почту: s-nov94@mail.ru