**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: - 19.12.2023

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

**Тема занятия:** «Восприятие и понимание основ танца и движения». «Партерный экзерсис».

**Цель занятия:** отработка движений по разнохарактерным хореографическим особенностям.

**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



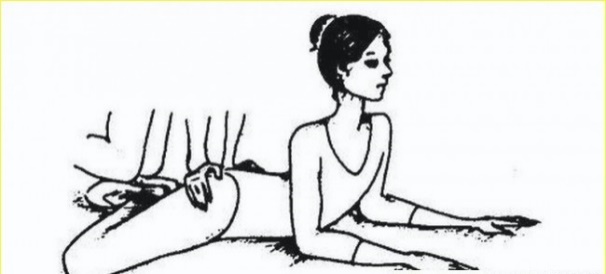
- Складочка по первой выворотной позиции



- Упражнение «Бабочка»



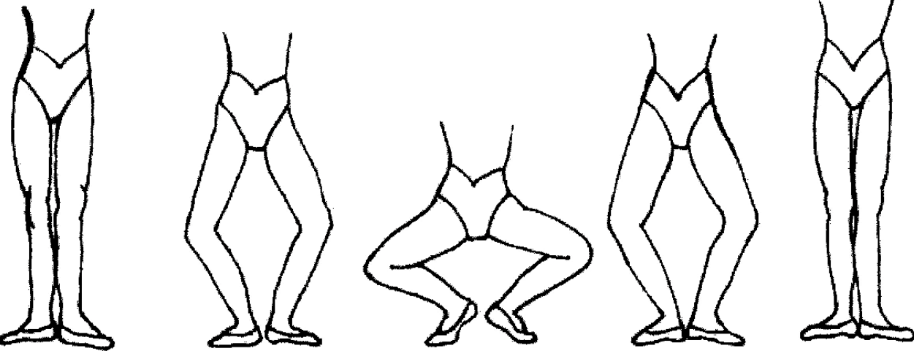
- Упражнение «Лягушка» лежа на животе и на спине

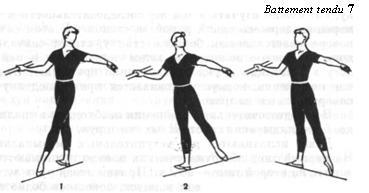


**2. Основная часть.** **Отработка комбинаций на середине зала.**

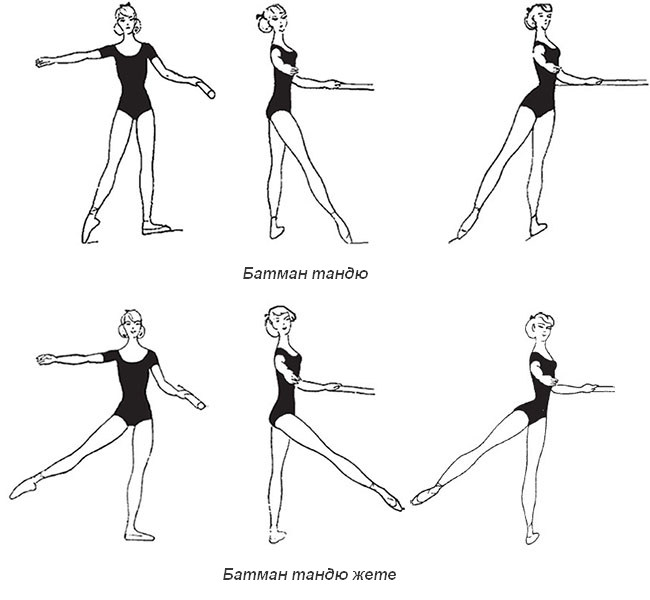
Исполняем комбинации под счет по 4 раза. Следить за спиной, положением рук, головы, дотянотостью стоп,

- Комбинация «Деми и гранд плие». Повторить 4 раза

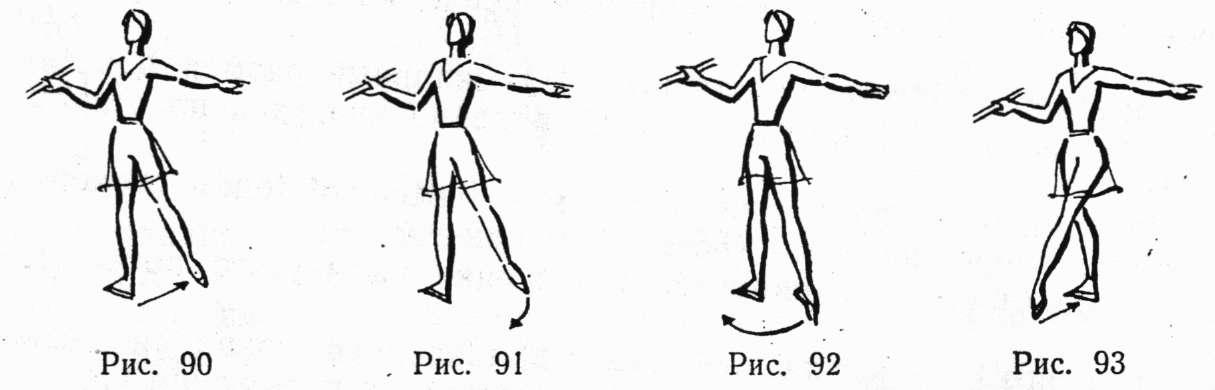


- Комбинация «Батман тандю». Исполнять движение в чистом виде

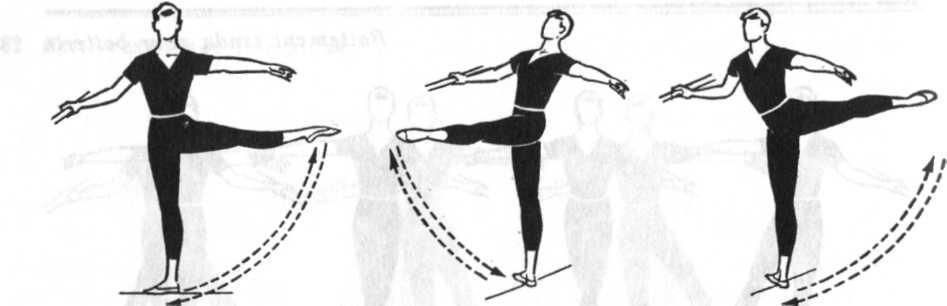
**- «**Батман тандю жете». Исполнять движение в чистом виде по 2 крестом



**-** Комбинация «Рон де жамб партер». Исполняем по 2 раза по направлению андеор и андедан



**-** Комбинация «Гранд батман на 90 градусов». Исполнять по 4 броска крестом



**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине, восстановление дыхания.



**Домашнее задание**:

- Повторить танцы: «Чунга-Чанга», «Современный танец», «Матросский танец», «В гостях у сказки».

Высылаем фото или видео занятий детей в домашних условиях на электронную почту: s-nov94@mail.ru