**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Курушиной Наталии Евгеньевны**

Объединение –коллектив современного танца «Импульс»

Программа - «Современный танец».

Группа – 02-78.

Дата проведения: - 20.12.2023.

Время проведения: 13:30

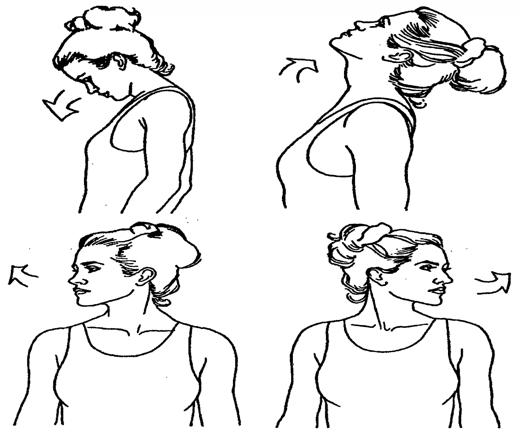
**Тема занятия**: «Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец джаз модерн»

**Цель занятия**: Освоение правил техники выполнения комплекса, разучивания и отработки танцевальных комбинаций.

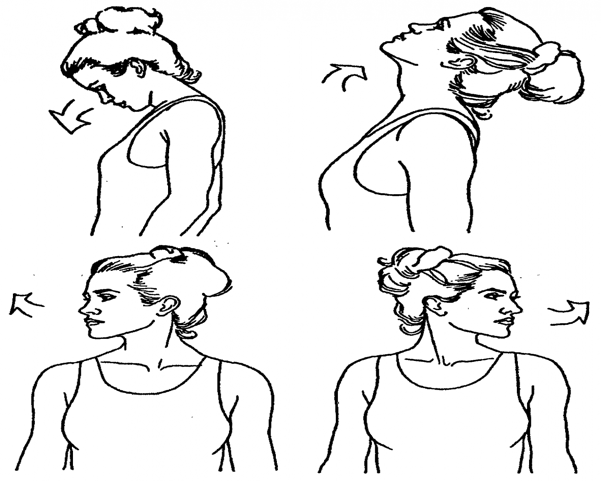
**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

Разогрев, часть 1:

-работа головы крестом (8 раз);



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



Часть 1.

- «Свечка» наклоны корпуса вправо, влево (16 раз);



- «На коньках»

Поочередное поднимание ноги в направлении назад, на предельную высоту, не изменяя положения корпуса, не роняя его вниз, возможно слегка подать корпус вперед(потянуться грудной клеткой вперед). Держать равновесие. Плечи сохраняют ровную линию.



- «Олень»

Стоя в положении на коленях и на руках ( кисти рук находятся точно под плечевыми суставами) поднимаем ПРАВУЮ ногу назад в согнутом коленном суставе(угол 90 градусов), рука ЛЕВАЯ вытягивается вперед.

Меняем стороны.

Обратите внимание руки и ноги в работе противоположные. Держим баланс, сохраняем положение спины ровно (не качаем, не наклоняем, не сдвигаем с оси, представляем, что ваша спина будто «стол»).

Распределяем движение на 4 счета. Все выполнить 16 раз.



«Эх, сани мои сани!».

В положении лежа, забрасываем прямые ноги за голову, далее возвращаем.

Выполняем не резко, умеренно, но с энерцией. Обратное возвращение спокойное.

Выполнить упражнение 8 раз.



«Новогодний салют»

Положение стоя на лопатках. Ноги вытянуты вверх, предельно натянуты колени и стопы. Стараемся держать вертикально, направляя в потолок. Поочередно сгибаем ногу в коленном суставе, касаемся носком колена сбоку (положение «пассе» сбоку).

Меняем ноги.

Упражнение выполнять резко, четко. Менять на каждый счет.

Выполнить 8 «залпов салюта», сойти с положения, повторит снова 8 раз.



Часть 2.

* Roll down/up – постепенное скручивание позвоночника вниз/ вверх(медленно, на 8 счетов по 4 раза)



* Flat back**–** наклон торса на 90 ˚в котором спина, голова и руки составляют одну прямую линию.(медленно, на 8 счетов по 4 раза)



1. Постановка корпуса.

<https://www.youtube.com/watch?v=sAa3j2hBzIU>

1. Ролл даун.

<https://yandex.ru/video/preview/14062804115983848282>

1. Позиции рук.

<https://www.youtube.com/watch?v=50KaiCs9iWA>

1. Позиции ног.

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

**Заключительная часть:**

Поперечный шпагат 1 минута.



Продольный правый, левый шпагат по 1 минуте



**Домашнее задание**:

Повторение танцевальных комбинаций танца.

**Обратная связь:**

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