**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Чернышовой Ольги Васильевны**

**Дата проведения:** 20.12.2023

**Время проведения:** 15.10

**Объединение:** Коллектив современного танца «Азарт»

**Программа:** Современные танцы

**Группа №** 02-81

**Тема занятия:** «Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец Jazz-Modern»

**Цель занятия:** разучивание на основе развивающих движений новых элеменов. Танец «Jazz-Modern»

**Задачи:**

-формировать у детей мотивацию к постановке танцевальной композиции;

- развивать координацию и слух;

- содействовать укреплению здоровья.

**Ход занятия.**

1. **Вводная часть.**

 - Разминка под музыку: 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.



 - Упражнение «Корзиночка»



 - Упражнение «Коробочка»



 - Упражнение «Лодочка»



 - Шпагаты на правую ногу, на левую ногу и поперечный

****

**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://youtu.be/hP8fYzs5wIg> (изучаем все до поддержки)

<https://youtu.be/3pTSdGFkOmI>

Обратите внимание, что в 1 видео присутствуют поддержки. Учим только хореографические движение до танцевальной поддержки.

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине, восстановление дыхания.

**Домашнее задание**:

- Повторите и выучите движения танца в стилеJazz-Modern до полного разучивания и повторите танец «Энергия ритма».

**Способ консультирования:**

Электронная почта:olya.chernishova.84@mail.ru

танцевальная группа «Азарт»ВК <https://vk.com/club163937022>

по телефону 8 905 680 50 56 WhatsApp (в часы согласно расписанию занятий)

**Обратная связь:**

выслать WhatsApp 89056805056 Чернышовой О.В.

Ответ самостоятельного выполнения задания отправлять WhatsApp 89056805056 Чернышовой О.В., на электронную почту metodistduz@mail.ru