**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Объединение:** танцевальный коллектив «Крылья»

Группа - 03-107

Программа - «Современные танцы».

Дата проведения: - 21.12.2022.

Время проведения: 13.30

**Тема занятия:** «Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений».

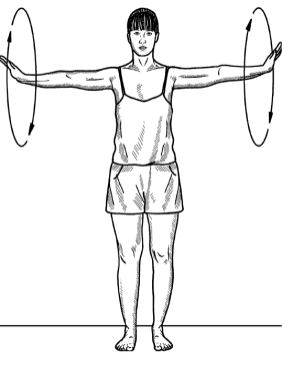
**Цель занятия:** развитие с помощью разучивания и отработки танцевальных композиций координации движений, чувства ритма и танцевальности.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Разминка.**

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





«**Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений».**

* Выход под музыку
* Пробежка
* Приседания на месте
* Проходка с подъёмом пятки
* «Качалка руками»
* Пробежка вправо-влево
* Моталочка

Куплет

* Проходка «Кик вперед»
* Движение руками «Открываем дверь»
* Проходка вокруг себя
* Пробежка вправо-влево

**Домашнее задание**:

-повторяем движения танца под музыку (Витас/Потолок ледяной)

-упражнение «кобра»

-упражнение «ласточка»

**Обратная связь:**

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