**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Курушиной Наталии Евгеньевны**

Объединение –коллектив современного танца «Импульс»

Программа - «Мир танца».

Группа – 02-24.

Дата проведения: - 26.12.2022.

Время проведения: 17:30

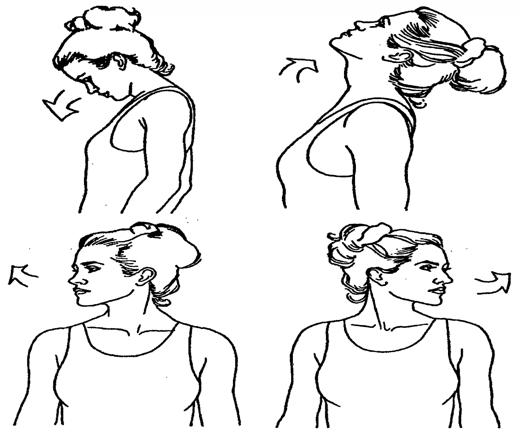
**Тема занятия**: «Азбука классического танца. Упражнения на тренировку суставно-мышечного аппарата».

**Цель занятия**: Освоение правил техники выполнения комплекса в партере. Формирование и развитие, физических данных, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

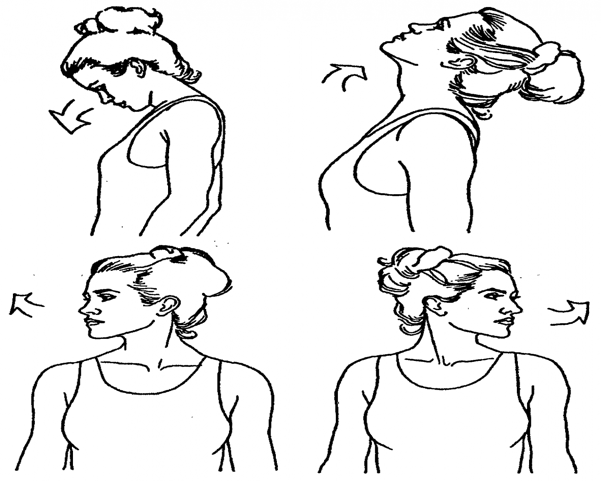
**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

Разогрев:

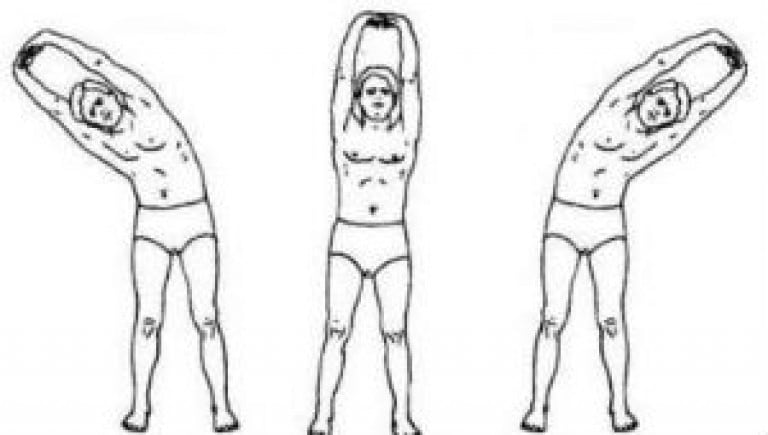
-работа головы крестом (8 раз);



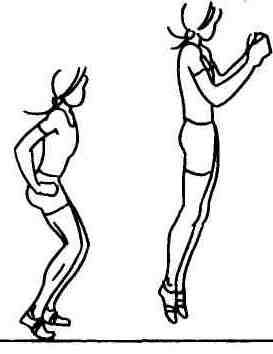
-круговые движения плечами вперед (8 раз), назад (8 раз);



-наклоны корпуса вправо, влево (16 раз);



-прыжки на двух ногах на месте (32 раза).



**Основная часть:**

**-Выполните упражнения:**

1.Разогрев и работа над развитием подъема, сокращение и натяжение стоп по 6 и 1 позициям. Выполнять по 8 раз по каждой

****

2.«Бабочка», Складка в «бабочке» выполнять по 16 счетов. Повторить еще раз.

****

3.Лежа на животе поднимаем верхнюю часть тела. Фиксируем 4 счета, медленно опускаем.

****

4.Лодочка. Вытягиваем и поднимаем руки и ноги, раскачиваясь вверх и вниз, чередуя поднимание рук и ног. Выполнить 16 покачиваний.

****

5. Полумост(«Калачик») выполнять 4 раза, удерживая положение на 8 счетов.

****

6.Коробочка.Выполнить по 8 счетов, фиксируя положение повторить 4 раза. Руки выпрямлять полностью, тянуться плечами к стопам.

****

7.Лягушка. Прижимаем живот и бедра к полу (лежать 3 минуты).

****

8.Березка. Держать по 8 счетов, вытянув колени и стопы максимально, стараться держать вертикально ноги, пресс напряжен и держит положение. Повторить 4-8 раз.

****

**Домашнее задание**:

- отработка танцевальных связок в постановке «Бумажные самолеты»

**Обратная связь:**

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