**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Мхитарян Лианы Левоновны**

Дата проведения**։ 24 февраля 2022 года**;

Группа **№ 01-57**, время проведения: **16ч. 50 мин.;**

Группа **№ 01-58,** время проведения**: 18ч 30 мин.**

**Тема:** «Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку»

**Цель:** Совершенствование и закрепление знаний обучающихся путем повторения и отработки танцевальных движений.

**Задачи:**

**-** формирование правильной, красивой осанки;

- развитие необходимых двигательных навыков, повышение функциональных возможностей внутренних органов и систем;

-воспитание силы воли, трудолюбия и дисциплины.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

Разминка:

а) Упражнения

- наклоны головы влево-вправо, вперед- назад, круговые движения.

- легато (круговые движения плечами, вперед-назад).

- повороты туловища вправо-влево, вперед-назад.

- Port de bras (наклоны влево- вправо, вперед-назад).

- Releve (на двух ногах, поочередно)

б). Прыжки:

- Sauté (соте)

- Sauté (соте) вперед-назад, вправо- влево

- Из 6 поз. во 2 поз.

- Поотжатый прыжок.

**Основная часть**

- постановка корпуса (исходная позиция: ноги в 6 позиции. Подбородок поднят, живот, ягодицы втянуты, мышцы ног напряжены.

- rе1еvе (подъем на полупальцы) на полупальцах по 6-ой позиции, на счет 4,2,1;

- комбинация 2 demi plies 1 grand plies (2 маленьких приседания, одно большое приседание) по первой позиции. Исходное положение ноги в 6 позиции, руки опущены по швам.

- комбинация battements tendu «крестом» (выведение ноги в заданном направление). Исходное положение 1 позиция ног. На первый такт правая нога выводится вперед, следующие 3 такта положения сохраняется, на 5 такт нога возвращается в исходное положение, следующие три такта положение сохраняется.

- rond-de-jambe parterre en dehors et dedans (круг ногой по полу в положении к себе и от себя). На первые два такта нога выводится вперед, на вторые два такта рисует круг до положения в сторону, на третьи 2 такта ног рисует круг до положения назад, на четвертые 2 такта возвращение в исходное положение и наоборот.

**Растяжка**

* Движение на развитие голеностопного сустава -8раз
* Складочка (5 мин.)
* Поднятие ноги в положении сидя, вперед -4 раз
* Уголок (медленное поднятие 2 ног на 90**°**и 45**°**- 8раз
* Бабочка 4 раз
* Лягушка 4 раз
* Корзиночка, коробочка по 5 раз
* Наклоны корпуса из стороны сторону в положение сидя, на раскрытых ногах 10 раз
* Шпагаты (на правую, на левую, поперечный) по 10 раз

**Заключительная часть.**

1. Расслабление лежа на спине (2 мин)

2. Домашнее задание:

* сочинить еще 1 комбинацию под музыку «Бьянка - Были танцы» и присоединить к предыдущей.
* повторение и закрепление движений танцевальной

Обязательно к просмотру:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17659327408463666319&text=%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82+%D1%89%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D1%83%D0%BD%D1%87%D0%B8%D0%BA+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE>

<https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1645690587485369-16921296685982631559-vla1-2251-vla-l7-balancer-8080-BAL-2640&wiz_type=vital&filmId=6764143258128094281>

<https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1645690587485369-16921296685982631559-vla1-2251-vla-l7-balancer-8080-BAL-2640&wiz_type=vital&filmId=5315961743076344900&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DT9HyQDyA-UE>