**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ляпиной Альбины Николаевны**

**Объединение:** коллектив современного танца «Энергия»

**Программа:** «Основы танца».

**Группы:** 01-28, 1-30, 1-26.

**Дата проведения:** 21.12.2023.

**Время проведения:**14.50 – 16.20,16.30-18.00, 18.30-20.00.

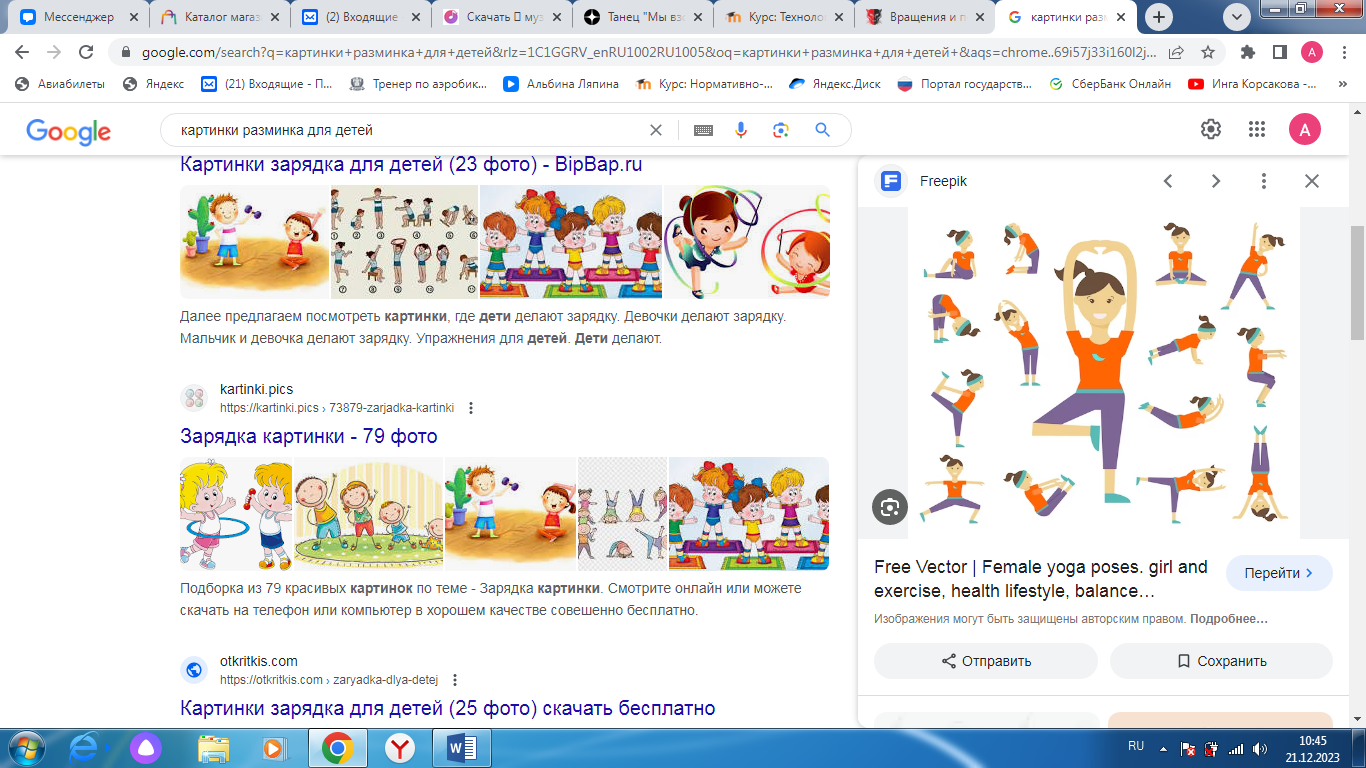
**Тема занятия:** Повороты. Правила выполнения упражнений.

**Цель занятия:** Изучить правила выполнения поворотов.

**Ход занятия.**

1. **Вводная часть - разминка:**

1.Выполните разминку: выполнить каждое упражнение по 10 раз.



Упражнения стретч-характера:

- шпагаты правый, левый, поперечный по 5 минут каждый.

1. **Основная часть**

Все вращения обозначаются словом tour (тур, or франц. — оборот, поворот). Это оборот тела на 360° на одной ноге. Для успешного выполнения поворота необходимо соблюдать следующие правила: корпус должен быть абсолютно прямым и подтянутым; ноги напряженно вытянуты, ягодицы подтянуты; важный момент вращения — работа головы. В начале каждого tour голова быстро поворачивается в профиль через плечо в сторону, при этом взглядом фиксируется определенная точка впереди. При исполнении нескольких tours подряд голова и взгляд повторяют такое движение несколько раз. Точка, на которую направлен взгляд, должна находиться на высоте глаз. Нельзя опускать глаза вниз, поднимать кверху или направлять в сторону, от этого можно потерять устойчивость. Также при повороте головы нельзя наклонять ее к плечу; голова удерживается строго прямо.

Исходное положение – свободная первая позиция ног, руки внизу, открываем в сторону правую ногу на носок, руки открываются во вторую позицию, выполняем подхват рук, при этом – правая нога поднимается на высоту колена левой ноги, левая нога поднимается на полупальцы (повторяем 8 раз), затем меняем ногу и выполняем все с левой ноги (повторяем 8 раз). Для начала можно воспользовать для опоры спинку стула. После изучения можно попробовать выполнить полный поворот, с сохранением всех правил постановки корпуса и держа точку.



**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине.

**Домашнее задание**:

- отработка поворотов.

Обратная связь [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для Ляпиной А.Н.