**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ляпиной Альбины Николаевны**

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

**Программа:** «Основы танца»

**Группа:** 03-107, 03-35.

**Дата проведения:** 19.12.2022.

**Время:** 16.10- 17.40, 18.30-20.00

**Тема:** «Основы классики. «Танцы» на полу.

Изучение и выполнение оздоровительного танцевального комплекса на полу».

**Цель занятия:** улучшение и совершенствование технических навыков, обучающихся путем повторения и отработки пройденных движений.

**Ход занятия.**

1. **Вводная часть - разминка:**

1.Выполните разминку:

- упражнения для головы:

наклоны крестом (4 повтора),

круговое вращение (4 повтора в каждую сторону

поочередно),

повороты (8 повторов в каждую сторону поочередно);

 - упражнения для плеч:

 поднимание-опускание (8 повторов),

 вращение вперед-назад (4 повтора в каждую сторону

 поочередно);



 - упражнения для рук:

 вращение кистями по 4 раза вперед-назад (4 повтора в

 каждую сторону поочередно),

 вращение предплечьями по 4 раза вперед-назад (4 повтора

 в каждую сторону поочередно),

 вращение всей рукой по 4 раза вперед-назад (4 повтора в

 каждую сторону поочередно);



 - упражнения для корпуса:

 наклоны вперед-назад (8 повторов в каждую сторону

 поочередно),



 наклоны в сторону по 3 раза (8 повторов в каждую сторону

 поочередно);



 - упражнения для ног:

 бег «лошадки» на месте (4 «восьмерки» (32 счета)),



 перемещение с одной ноги на другую в приседе

 («разножка») (8 повторов в каждую сторону поочередно).

Упражнения стретч-характера:

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

1. **Основная часть**

**Экзерсис на полу -**состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе и парами – через все упражнения проходит нацеленность на укрепления мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и в стопе.

<https://youtu.be/0D8WeA60SGY> (с 7 минут 30 секунд до конца).

Задания после просмотра видеоматериала:

- посмотрите внимательно видео и повторите.

- разучивайте движения в медленном темпе, при затруднении пересмотреть упражнение еще раз и повторить.

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине.

**Домашнее задание**:

- повторение и закрепление изученного материала;

- придумать упражнение для партерной гимнастики в парах.

Обратная связь metodistduz@mail.ru для Ляпиной А.Н.