**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Курушиной Наталии Евгеньевны**

Объединение –коллектив современного танца «Импульс»

Программа - «Мир танца».

Группа – 02-24.

Дата проведения: - 19.12.2022.

Время проведения: 17:30

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

**Цель занятия**: Освоение правил техники выполнения комплекса упражнений.

1. Поклон

2. Рекомендуемые упражнения.

- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты; (8 раз)



- упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение; (8 раз)



- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой; (8 раз)



- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону; (8 раз)

- Прыжки по 32 раза с вытянутыми стопами по 6 и 1 позициям.

**Домашнее задание**:

Повторять движения.

**Обратная связь:**

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