**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Объединение:** танцевальный коллектив «Крылья»

Группа – 02-107,

Программа - «Современные танцы»

Дата проведения: - 19.12.2022.

Время проведения: 13.30

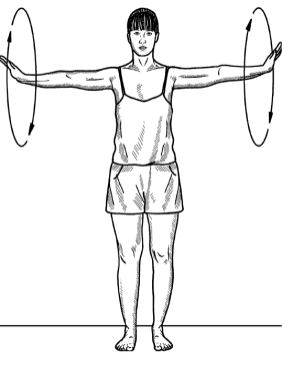
**Тема занятия:** «Элементы партерной гимнастики».

**Цель занятия:** укрепление мышц спины

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

И.п. стоя: выполняем круговые вращения головой, плечами, разогреваем мышцы рук, корпуса ног. Выполняем наклоны, «Мельница», махи ногами. Поочередные выпады.





**Укрепление мышц спины, подготовка к упражнениям партерной гимнастики**

Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо.

Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

**Элементы партерной гимнастики**

* Становимся в позицию на колени, тянемся руками вперед
* Правая нога вперед, 8 наклонов к ноге, круговые движения стопой, разминаем голеностоп
* Сгибаем колено, качаем в разные стороны
* Повторяем на другую ногу
* Махи прямой ноги назад, 8 раз, держим 8 секунд
* Повторяем махи на другую ногу
* Полные повороты корпуса
* Плавно опускаемся в складку, удерживаем несколько секунд
* Скручивания корпуса из стороны в сторону
* Наклоняемся в складку снова
* Тянемся левой рукой к правой ноге, правой рукой к левой ноге
* Медленно разводим руки в стороны, вдох, выдох
* Наклоняем голову назад, в сторону
* Делаем вдох-выдох

**Домашнее задание:**

Выполнять упражнения медленно, держа спину.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Шитиковой М.А.