**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Основы танца».

Группа – 02-59

Дата проведения: - 28.12.2022.

Время проведения: 16ч. 50 мин.-18.20

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

**Цель занятия:** Развитие гибкости и силовых способностей детей, развитие исполнительских навыков у детей, работа в коллективе.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**- Берёзка**

И.п. - лёжа, ноги вытянуты, стопы натянуты, руки вдоль корпуса. Натянутые ноги поднимаются вверх на 90 градусов, носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 10-20 секунд. Затем таз опускается на пол, ноги возвращаются в исходное положение.



**- складочка**

-Упражнение выполняется лежа на полу или на коврике;

- Колени максимально прижаты к полу;

- Носки вытянуты;

- Руки тянуться вперед;

- Корпус плотно прижат к ногам.



**- уголок**

Сидя на полу, отрываются ноги от пола на 90 градусов, руки разведены в стороны, удерживание ног и рук 10 секунд по 4 подхода.



**-бабочка**

Сидя на полу, ноги согнуты , спина прямая, колени опускаются (стремятся) к полу.



**-лягушка**

Лежа на животе, ноги согнуты, колени на полу, живот прижат к полу, стопы так же удерживаются на полу.



**-лодочка**

Упражнение «Лодочка» (усложненный вариант).

Исходное положение: лежа на животе, ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах, пятки соприкасаются. Руки вытянуты в локтях, ладонь левой руки лежит на полу, на ней сверху ладонь правой руки. Голова опущена вниз, лоб касается пола.

2 такта – Вступление. Исходное положение;

1 такт– голову, корпус, руки и ноги одновременно приподнять от пола;

2-6 такты– покачивание вверх-вниз;

7 такт– опустить корпус, голову, руки, ноги в исходное положение;

8 такт – фиксация исходного положения.

Лежа на животе отрываются прямые ноги и прямые руки как можно выше от пола, удерживаем данное положение 8 секунд по 6 подходов.



**-корзинка**

Лежа на животе, руки удерживают стопы, прямые ноги отводим назад, корпус поднимается от пола как можно выше, удерживаем данное положение 6 секунд по 6 подходов.



**-коробочка**

**Леж**а на животе, сгибаем ноги, корпус на прямых руках поднимается от пола,голова запрокинута назад, ноги стремятся к голове, удерживает данное положение 30 секунд.



-шпагаты (Правый, левый и поперечный)



-мостик



Упражнение «Мостик».

Исходное положение: лежа на спине, опираемся на согнутые ноги и руки.

2 такта – Вступление. Исходное положение;

1 такт– выгнуть корпус наверх, опираясь на согнутые ноги и руки;

2-3 такты – фиксация предыдущего положения;

4 такт – возвращение в исходное положение.

Упражнение выполнить еще 3 раза.

Упражнение развивает гибкость и подвижность плечевого сустава.

**Домашнее задание**:

-шпагаты

-мостик

-корзиночка

-коробочка

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Коровиной Д.А.