**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Курушиной Наталии Евгеньевны.**

Объединение - коллектив современного танца «Импульс»

Программа - «мир танца».

Группа - 03-30.

Дата проведения: 29.12.2022.

Время проведения: 12:00

**Тема:** «Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног».

**Цель занятия:** формирование и развитие, физических данных, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

**Ход занятия:**

**Вводная часть - разминка:**

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);

**Основная часть**

**-Выполните упражнения:**

1.Разогрев и работа над развитием подъема, сокращение и натяжение стоп по 6 и 1 позициям. Выполнять по 8 раз по каждой.

****

****

2.«Бабочка», Складка в «бабочке» выполнять по 16 счетов. Повторить еще раз.

****

3.Лежа на животе поднимаем верхнюю часть тела. Фиксируем 4 счета, медленно опускаем.

****

4.Лодочка. Вытягиваем и поднимаем руки и ноги, раскачиваясь вверх и вниз, чередуя поднимание рук и ног. Выполнить 16 покачиваний.

****

5. Полумост(«Калачик») выпонять 4 раза, удерживая пожение на 8 счетов.

****

6.Коробочка.Выполнить по 8 счетов , фиксируя положение повторить 4 раза. Руки выпрямлять полностью, тянуться плечами к стопам.

****

7. Лягушка. Прижимаем живот и бедра к полу (лежать 3 минуты).

 ****

8. Березка .Держать по 8 счетов, вытянув колени и стопы максимально, стараться держать вертикально ноги, пресс напряжен и держит положение. Повторить 4-8 раз.

 ****

**9.** Стойка на руках у стены. Обратите внимание, что прижимаетсся поясница, лопатки к стене. Положение ровное. Как на фото слева. Фото справа-не верное положение.



10. Складочка.

****

**Заключительная часть:**

Упражнения стретч-характера:

 шпагаты правый, левый, поперечный по 1 минуте каждый.



**Домашнее задание**:

- отработка танцевальных связок в постановке «Яблоня».

**Обратная связь:**

 Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Курушиной Наталии Евгеньевны.