**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – Коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Современные танцы».

Группа – 02-59

Дата проведения: - 30.12.2022(перенос с 31.12.22)

Время проведения: 16ч. 40 мин.

**Тема занятия:** «Разучивание движений. Упражнения для развития гибкости».

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

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**- 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.

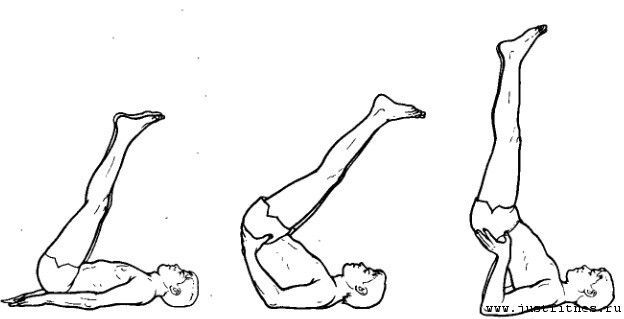


**-бабочка**

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

  
**- 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.



**-лягушка**

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



**-лодочка**

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



**Домашнее задание**:

-шпагаты

-мостик

-корзиночка

-коробочка

**Обратная связь:**

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