**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Мхитарян Лиана Левоновна.**

Объединение - коллектив современного танца

Программа: «Современные танцы».

Группа 03-58.

Дата проведения: 20 декабря 2023 года

Время проведения: 15 ч. 10 мин.

**Тема:** «Восприятие и понимание основ танца и движения. Партерный экзерсис».

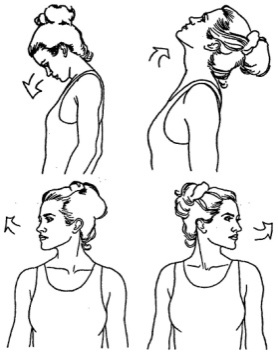
**Цель занятия:** Формирование и развитие физических данных, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, подготовка тела к упражнениям у станка.

**Ход занятия:**

**Вводная часть**

Разминка:

Выполните разминку:

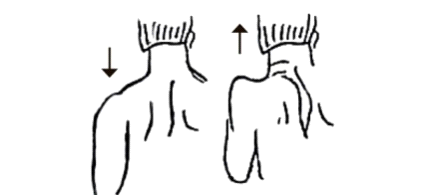
- упражнения для головы:

наклоны крестом (4 повтора),

круговое вращение (4 повтора в каждую сторону

поочередно),

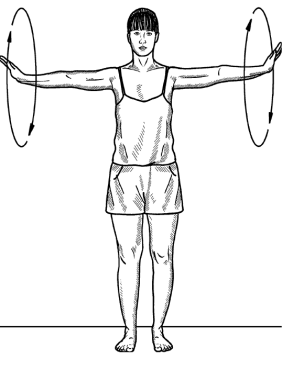
повороты (8 повторов в каждую сторону поочередно);

 - 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») выполнять 4 раза, удерживая положение 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.



**Заключительная часть:**

1. Расслабление лежа на спине

**Домашнее задание**:

- отработка танцевальных связок.

**Обратная связь:**

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