**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ляпиной Альбины Николаевны**

**Объединение:** коллектив современного танца «Энергия»

**Программа:** «Основы танца».

**Группы:** 01-28, 1-29, 1-27.

**Дата проведения:** 18.12.2023.

**Время проведения:**14.50-16.20,16.30-18.00, 18.30-20.00.

**Тема занятия:** Основы вращения

**Цель занятия:** Научиться держать точку и сохранять подтянутость корпуса.

**Ход занятия.**

1. **Вводная часть - разминка:**

1.Выполните разминку:



Упражнения стретч-характера:

- шпагаты правый, левый, поперечный по 5 минут каждый.

1. **Основная часть**

Подготовка к вращению.

Исходное положение – шестая позиция ног, корпус подтянут, руки опущены. Руки раскрываются в стороны, правая нога открывается назад, выполняем подхват рук в первую позицию, носок правой ноги поднимается на уровень колена левой ноги. Повторяем 8 раз с правой ноги, затем 8 раз с левой ноги. После чего пробуем, с сохранением точки и равновесия выполнить поворот, с правой ноги вращение будет выполняться на лево, с левой ноги поворот на право. Важно сохранять положение корпуса и точки.

1.

2.

3.

**Виды вращений**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Ne57-Kk3eW0**](https://www.youtube.com/watch?v=Ne57-Kk3eW0)

Начиная с 12 минуты, ознакомиться и попробовать выполнить новые виды вращений.

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине.

**Домашнее задание**:

- отработка разных видов вращения.

**Обратная связь** [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для Ляпиной А.Н.