**План-конспеткт занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Мхитарян Лианы Левоновны**

Объединение: Коллектив современного танца

Программа: «Мир танца»

Группа № 03-27, № 03-28

Дата проведения։ 19 декабря 2023 года;

Время проведения: 16ч. 50 мин.; 18ч. 30 мин.

**Тема:** Игра на развитие координации движений

**Цель:** Совершенствование и закрепление знаний обучающихся путем повторения и отработки танцевальных движений.

**Задачи:**

**-** формирование правильной, красивой осанки;

- развитие необходимых двигательных навыков, повышение функциональных возможностей внутренних органов и систем;

-воспитание силы воли, трудолюбия и дисциплины.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

Разминка:

а) Упражнения

- наклоны головы влево-вправо, вперед- назад, круговые движения.

- легато (круговые движения плечами, вперед-назад).

- повороты туловища вправо-влево, вперед-назад.

- Port de bras (наклоны влево- вправо, вперед-назад).

- Releve (на двух ногах, поочередно)

б). Прыжки:

- Sauté (соте)

- Sauté (соте) вперед-назад, вправо- влево

- Из 6 поз. во 2 поз.

- Поотжатый прыжок.

**Основная часть**

«Море волнуется раз» Игра комбинирует статичные и динамичные движения, что очень важно для комплексного развития координации. Участвовать должно не менее трёх человек. Ведущий поворачивается спиной и произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри». Вместо морской фигуры можно назвать другое животное, человека какой-то профессии и даже предмет.

«Танцы: стоп» Игра направлена на чередование динамичных и статичных движений. Она развивает согласование процессов возбуждения и торможения. А главное, в неё очень весело играть. Просто нужно включить весёлую музыку и танцевать вместе. А когда вы выключаете музыку, задача игроков – застыть в том положении, в котором они на этот момент находились. С каждым разом делайте время замирания дольше.

«Цапли» Все участники стоят на одной ноге, изображая цапель. На полу перед ними разложены мелкие предметы – лягушки. Им нужно как можно быстрее поймать всех лягушек, при этом оставаясь на одной ноге.   
**Растяжка**

* Движение на развитие голеностопного сустава -8раз
* Складочка (5 мин.)
* Поднятие ноги в положении сидя, вперед -4 раз
* Уголок (медленное поднятие 2 ног на 90**°**и 45**°**- 8раз
* Бабочка 4 раз
* Лягушка 4 раз
* Корзиночка, коробочка по 5 раз
* Наклоны корпуса из стороны сторону в положение сидя, на раскрытых ногах 10 раз
* Шпагаты (на правую, на левую, поперечный) по 10 раз

**Заключительная часть.**

1. Расслабление лежа на спине (2 мин)

2. Домашнее задание:

* повторение и закрепление движений танцевальной композиции.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistuz@mail.ru](mailto:metodistuz@mail.ru) для педагога Мхитарян Лианы Левоновны или в личный чат педагога