**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ляпиной Альбины Николаевны**

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

**Программа:** «Основы танца».

**Группы:** 03-33,03-34.

**Дата проведения:** 23.12.2022.

**Время проведения:**16.50 -18.20; 18.30-20.00.

**Тема занятия:** «Основы классики. «Танцы» на полу. Изучение и выполнение оздоровительного танцевального комплекса на полу»

**Цель занятия:** Улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

**Рекомендуемые задания:**

1.Выполните разминку:

 



Выполнить 20 раз. Задержаться в данном положении на 30 секунд.

Прыжки: «Поджатые» - 15 раз (прыжок по 6 позиции, во время прыжка достать стопами до ягодиц;

«Разножка» - 15 раз, с 6 позиции (прыжок наверх с 6 позиции, в момент прыжка ноги раскрываются по сторонам).

Упражнения стретч-характера:

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

**Упражнения на пресс:**

**Поднятие ног**

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса. На счет 1- правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2 нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3- нога медленно опускается в И.П., на 4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно. (повтор каждой ногой по 8 раз).



Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

**«Велосипед»**

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе (20 повторений).



**«Уголок»**

Примите исходное положение: сесть на пол, руки разведены в стороны;

Поднимите ноги от пола на 10-20 см и зафиксируйте это положение на несколько секунд. Ноги при этом должны быть выпрямлены и сведены вместе;

Плавно вернитесь в исходное положение, немного отдохните и вновь вернитесь к упражнению (4 повтора по 30 секунд).

**«Планка»** Не прогибайте поясницу и не задирайте таз кверху. Держите ровную линию тела с помощью напряжения пресса и слегка подкручивайте таз к животу. Вес тела необходимо удерживать на локтях предплечьях и ступнях, распределяя его по точкам опоры. Постарайтесь держаться в этой позе как можно дольше.



После выполнения комплекса необходимо выполнить расслабление лежа на спине в течении 2 минут.

**Домашнее задание**:

- отработка танцевальной связки номера «Я танцую» (03-33 – средняя группа);

- отработка танцевальной связки номера «Тихий час» (03-34 – младшая группа).

Обратная связь metodistduz@mail.ru для Ляпиной А.Н.