**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Современные танцы».

Группа – 01-59.

Дата проведения: - 21.12.2022.

Время проведения: 18ч. 20 мин.

**Тема занятия:** «Элементы партерной гимнастики. Экзерсис у станка».

**Цель занятия:** Развитие творческих способностей детей, восприятие и понимание основ партерной гимнастики, развитие гибкости исполнительских навыков у детей, работа в коллективе.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**- складочка**

-Упражнение выполняется лежа на полу или на коврике;

- Колени максимально прижаты к полу;

- Носки вытянуты;

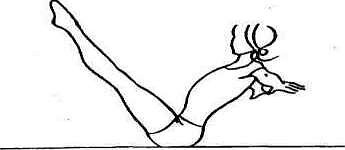
- Руки тянуться вперед;

- Корпус плотно прижат к ногам.



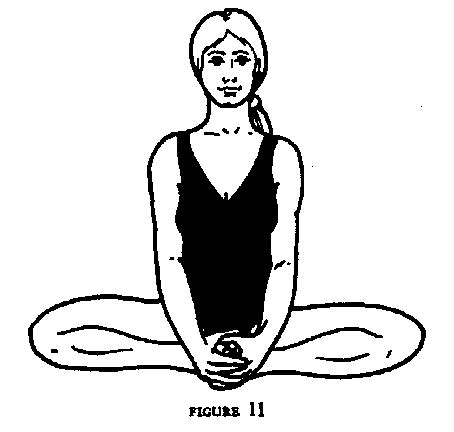
**- уголок**

Сидя на полу , отрываются ноги от пола на 90 градусов ,руки разведены в стороны, удерживание ног и рук 10 секунд по 4 подхода.



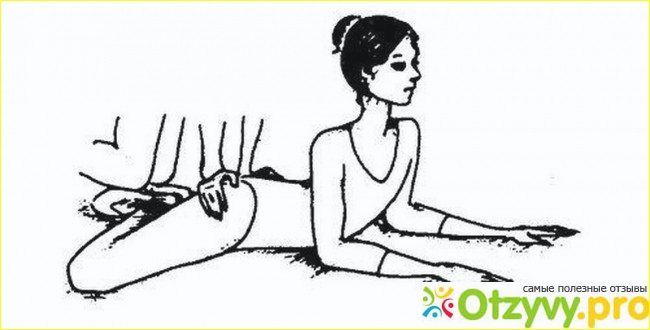
**-бабочка**

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



**-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.

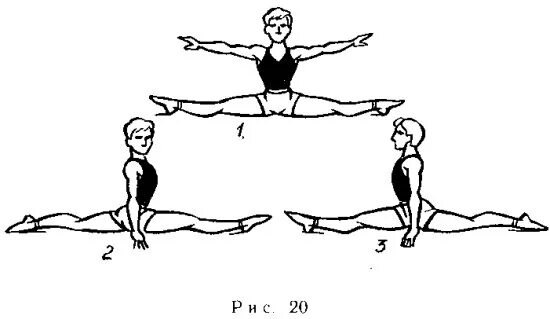


**-коробочка**

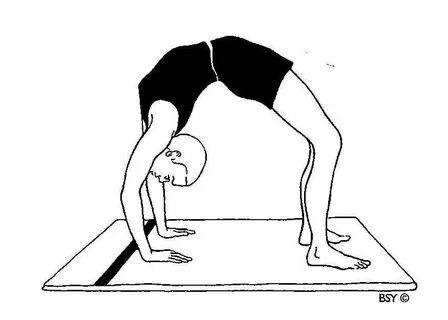
**Леж**а на животе, сгибаем ноги, корпус на прямых руках поднимается от пола,голова запрокинута назад, ноги стремятся к голове, удерживает данное положение 30 секунд.



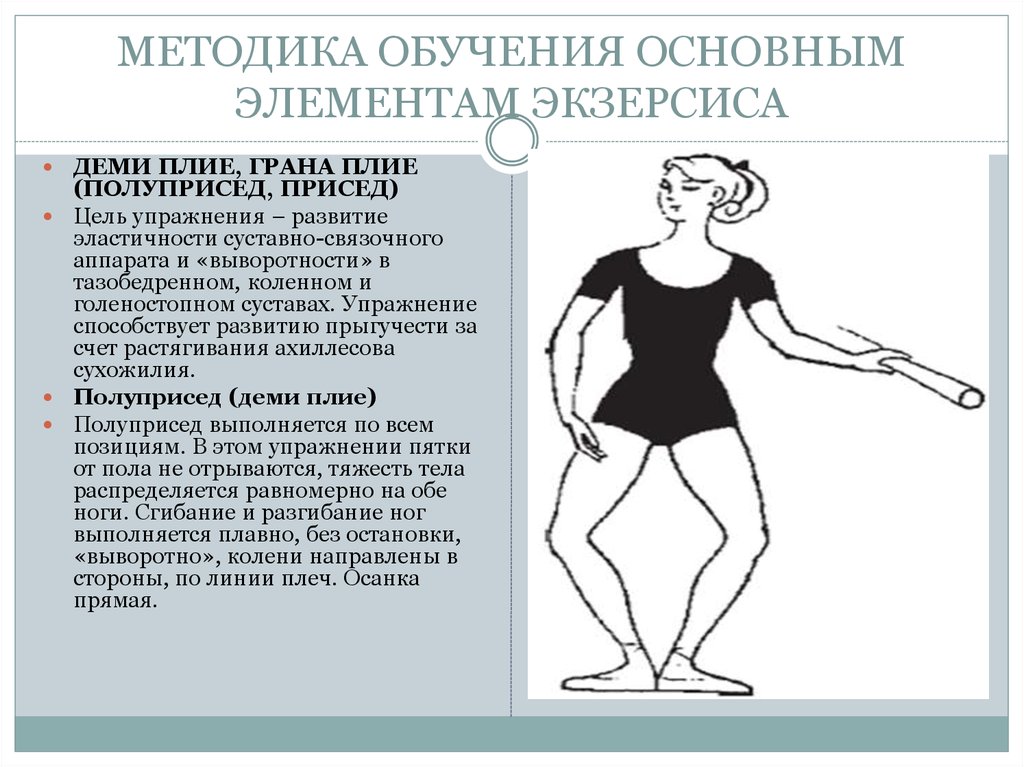
-шпагаты (Правый ,левый и поперечный)

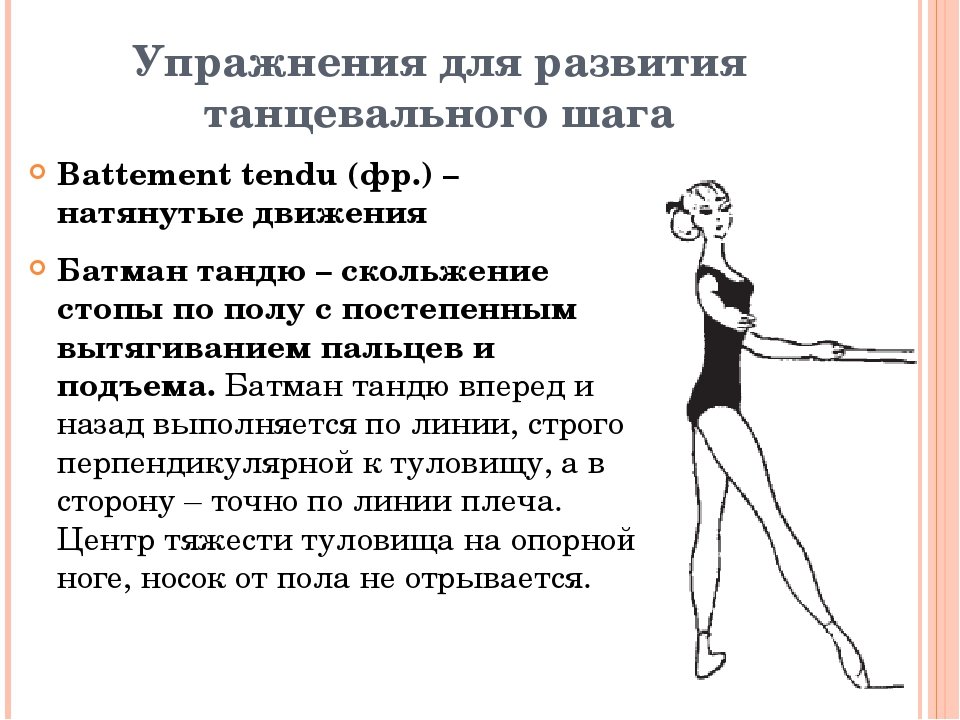


-мостик



-Экзерсис у станка.





**Домашнее задание**:

-шпагаты

-мостик

- Упражнения «Plie» и «Battement tendu»

**Обратная связь:**

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