**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Мир танца».

Группа – 03-29

Дата проведения: - 18.12.2023.

Время проведения: 16ч. 50 мин.

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

**Цель занятия:**

- развитие и овладение простейшими навыками и приемами для занятий классическим танцем;

 - развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков;

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Первый этап.**

Растяжка на ковриках.

**- складочка**

-Упражнение выполняется лежа на полу или на коврике;

- Колени максимально прижаты к полу;

- Носки вытянуты;

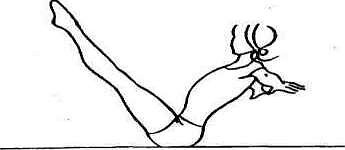
- Руки тянуться вперед;

- Корпус плотно прижат к ногам.



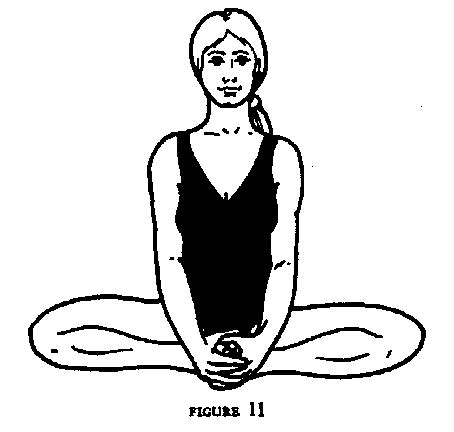
**- уголок**

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



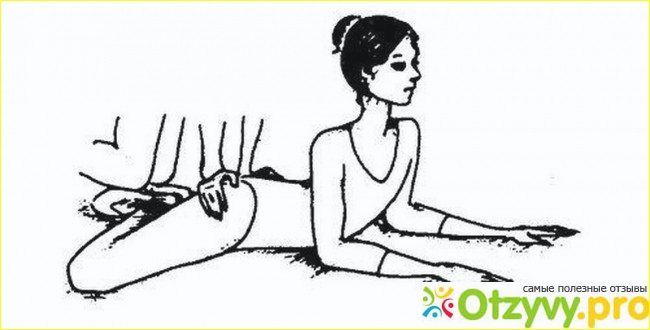
**-бабочка**

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.

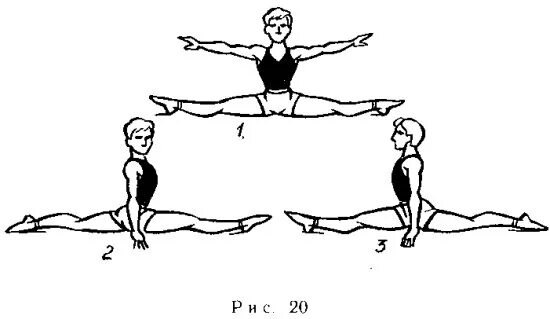


**-коробочка**

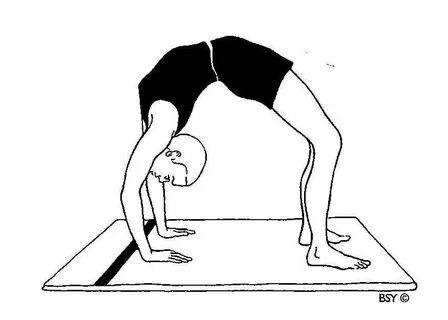
**Леж**а на животе, сгибаем ноги, корпус на прямых руках поднимается от пола, голова запрокинута назад, ноги стремятся к голове, удерживает данное положение 30 секунд.



**-шпагаты** (Правый, левый и поперечный)



**-мостик**



**Второй Этап.**

**ПОЗИЦИИ РУК**

Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях.

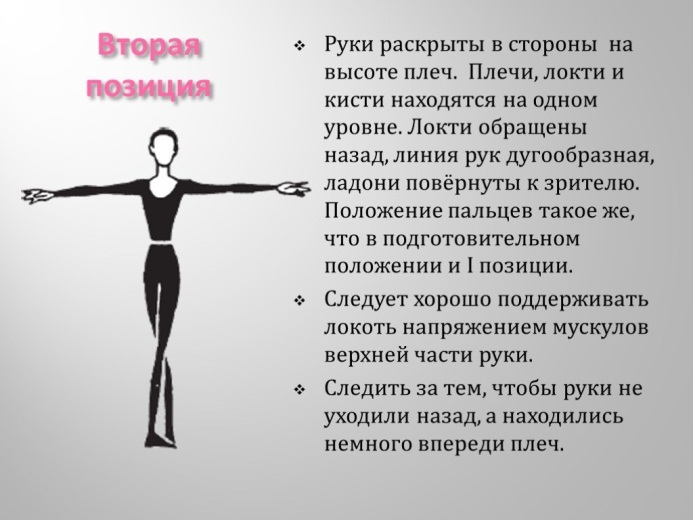
Постановка рук начинается с подготовительного положения, так как из подготовительного положения руки начинают движения в позиции и другие положения. Необходимо, чтобы дети поняли, что постановка рук неотделима от постановки корпуса, спины и головы.



**1 позиция**



**2 позиция**



**3 позиция**



**Домашнее задание**:

-шпагаты

-мостик

- повторить изученные позиции рук

**Обратная связь:**

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