**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ляпиной Альбины Николаевны**

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

**Программа:** «Основы танца».

**Группы:** 03-107, 03-33, 03-35.

**Дата проведения:** 21.12.2022.

**Время проведения:**16.00-17.30;

17.50-19.20;

19.30-21.00.

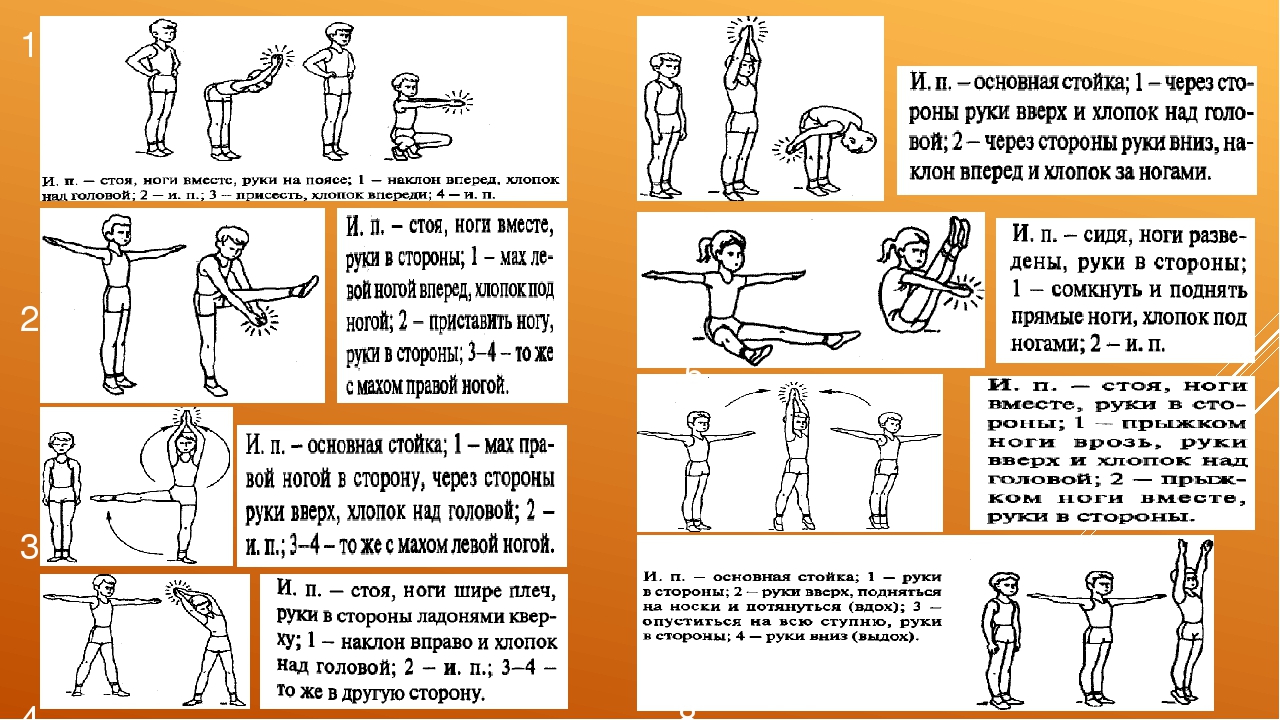
**Тема занятия:** «Основы классики. «Танцы» на полу.

Изучение и выполнение оздоровительного танцевального комплекса на полу».

**Цель занятия:** развитие данных, улучшение и совершенствование технических навыков, обучающихся путем повторения и отработки пройденных движений.

**Примерные задания:**

Выполните разминку:



Далее можно переходить к новым упражнениям

**Экзерсис на полу.** Поднимание двух вытянутых ног назад - наверх *«Русалочка»* - упражнение способствует укреплению мышц спины, развитие шага назад.



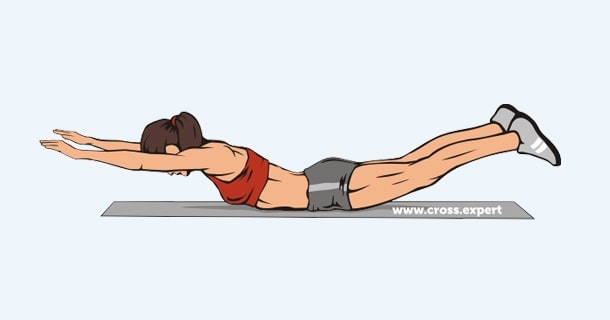
*Русалочка*

**«Коробочка», «Корзиночка»** - упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению ее мышц.

*Коробочка Корзиночка*

**«Лодочка»** - корпус лежит на полу. Руки вытянуты вперед, ладонь левой руки лежит сверху ладони правой руки. Голова опущена вниз- упражнение способствует укреплению мышц спины.



Упражнение, стоя на коленях и ногах:прогибание корпуса назад – упражнение способствует развитию гибкости корпуса назад.Упражнение **«Кошечка» - «Мостик».** Данные упражнения развивает гибкость спины.

*Кошка Мостик*

**«Берёзка»** - ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.



Упражнения стретч-характера:

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

**Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине.

**Домашнее задание**:

- повторение и закрепление изученного материала;

- отработка комбинаций танца «Двигайся» (03-107 средняя группа);

- отработка комбинаций танца «Я танцую» (03-33, средняя группа);

- отработка комбинаций танца «Лететь» (03-35 старшая группа).

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