**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Мир танца».

Группа – 02-23

Дата проведения: - 22.12.2022.

Время проведения: 18ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «Азбука классического танца. Упражнения на тренировку суставно-мышечного аппарата»

**Цель занятия:** Изучение и понимание основ классического танца, развитие творческих способностей детей, восприятие движений в связке, развитие исполнительских навыков у детей, работа в коллективе.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Первый этап.**

Растяжка на ковриках.

**- складочка**

-Упражнение выполняется лежа на полу или на коврике;

- Колени максимально прижаты к полу;

- Носки вытянуты;

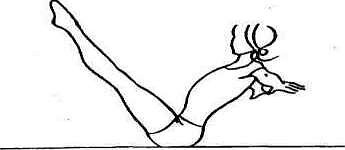
- Руки тянуться вперед;

- Корпус плотно прижат к ногам.



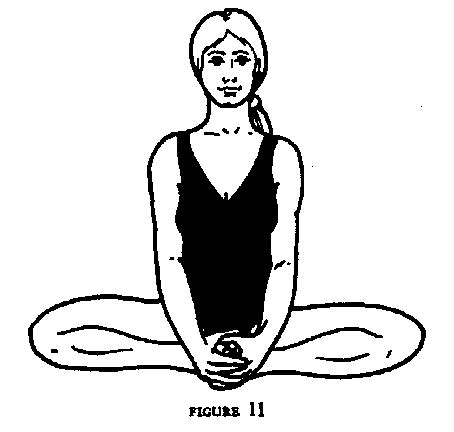
**- уголок**

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



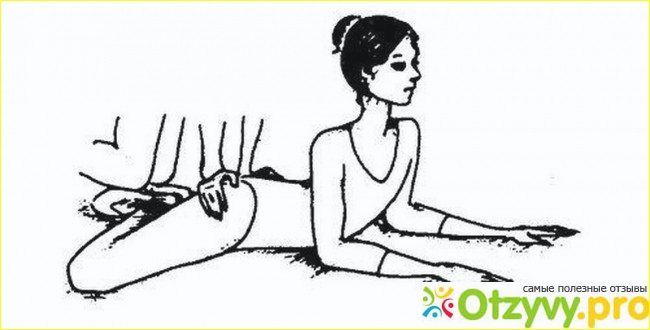
**-бабочка**

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.

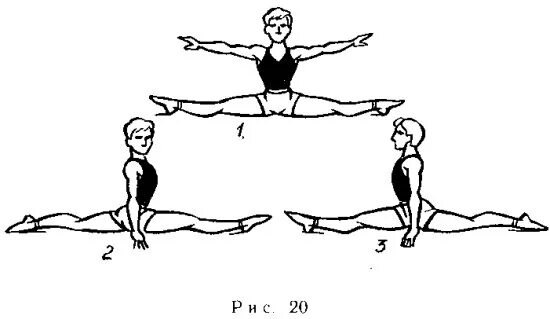


**-коробочка**

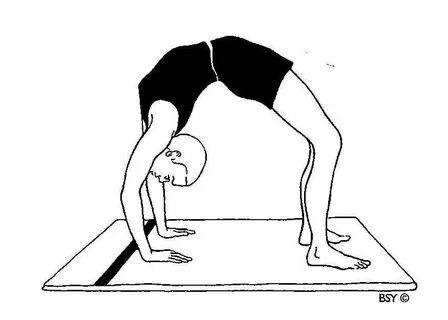
**Леж**а на животе, сгибаем ноги, корпус на прямых руках поднимается от пола, голова запрокинута назад, ноги стремятся к голове, удерживает данное положение 30 секунд.



-шпагаты (Правый ,левый и поперечный)



-мостик

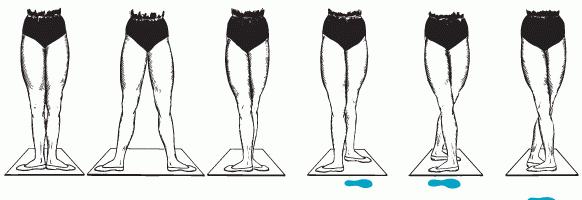


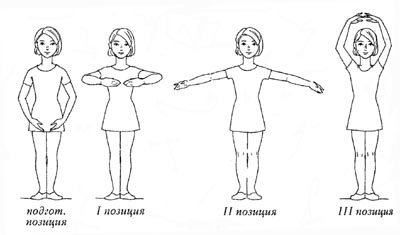
**Второй этап.**

Экзерсис классического танца на середине зала.

**Основные позиции рук и ног.**

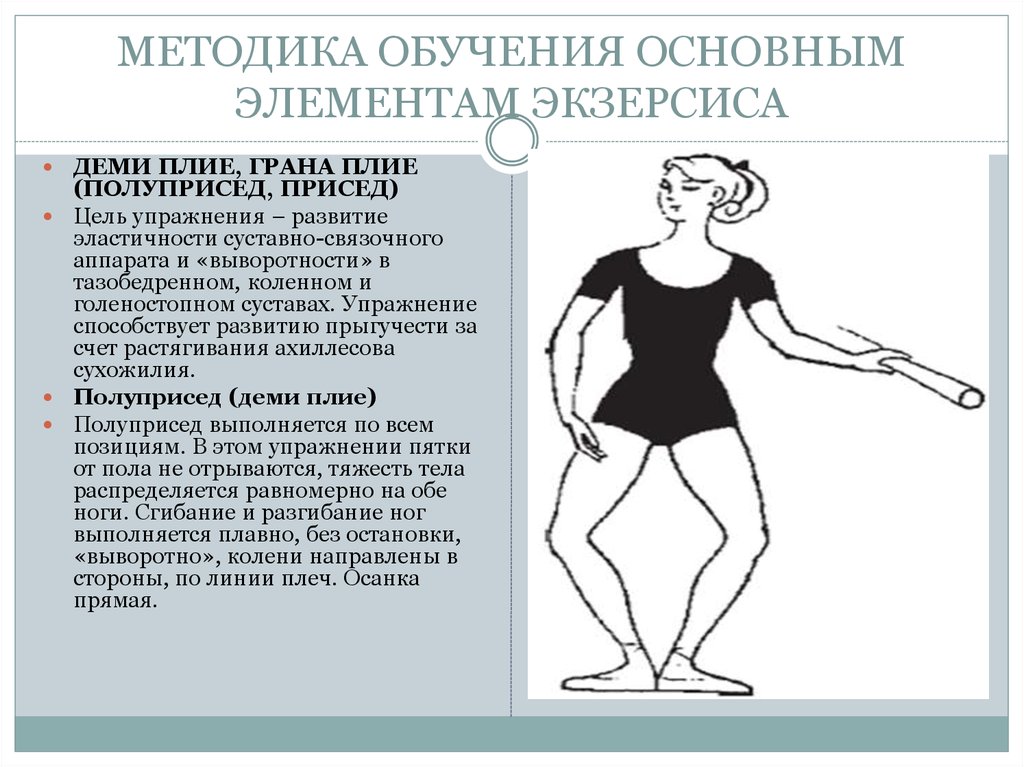
Ознакомление с позициями рук и ног. Позиций ног – 6, позиций рук – 3











**Домашнее задание**:

-шпагаты

-мостик

- повторение движений классического танца (Plie,Battement tendu,Port de bras)

**Обратная связь:**

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