**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Объединение:** танцевальный коллектив «Крылья»

Группа - 01-27

Программа - «Мир танца».

Дата проведения: - 19.12.2022.

Время проведения: 15.20, 16.50.

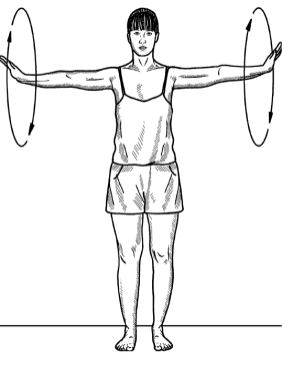
**Тема занятия:** «Подъем на полупальцы».

**Цель занятия:** Укрепление мышц ног, стопы.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

И.п. стоя: выполняем круговые вращения головой, плечами, разогреваем мышцы рук, корпуса ног. Выполняем наклоны, «Мельница», махи ногами. Поочередные выпады.





**Подъем на полупальцы**

Подъём на полупальцы развивает силу ног, стопы и готовит исполнение упражнений на полупальцах.

Исходное положение — первая позиция. Корпус подтянут, колени, сильно вытянуты.

**На раз и, два и** ноги, сохраняя выворотность и натянутость, постепенно отделяются пятками от пола, тем самым выгибая подъем. Подниматься следует как можно выше, усиливая при этом подтянутость корпуса.

**На три и, четыре и первая** позиция на полупальцах сохраняется.

**На раз и, два и**следующего такта пятки постепенно опускаются на пол, сохраняя ноги натянутыми и выворотными, и releve заканчивается в первую позицию.

**На три и, четыре и**первая позиция сохраняется.

Примечание: ступни распределяются на полу равномерно; **упор на большой палец недопустим.**

На середине зала releve на полупальцы исполняют по тем же правилам. Руки могут принимать различные положения, сохраняя правильные позиции.

Музыкальный размер 4/4. Движение исполняют на два такта. Впоследствии медленный подъем на полупальцы чередуется с быстрым: на две четверти поднимаются на полупальцы, на две четверти опускаются в исходное положение.



**Домашнее задание:**

Выполнение упражнений под музыку и под счет.

**Обратная связь:**

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