**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Симоновой Наталья Геннадьевны**

Объединение –коллектив современного танца «Силуэт»

Программа - «Современный танец».

Группа - 02-61.

Дата проведения: - 21.12.2022.

Время проведения: 18 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец Jazz-Modern».

**Цель занятия:** формирование и развитие мышечного и костного аппаратов.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

- Стоя, с гантелями в руках. Поочерёдное поднимание правого и левого плеча.

- Стоя, одна рука в упоре, другая вытянута вперёд с гантелью ладонью вниз. Отведение руки с грузом в сторону до предела. Движение выполняется в плечевом суставе попеременно левой и правой прямой рукой. В качестве опоры можно использовать шест, гимнастическую стенку и т.д.

- Стоя, одна рука за головой, другая вытянута вперёд с гантелью ладонью вниз. Упражнение выполняется как предыдущее.

- Стоя, руки с гантелями вытянуты вперёд ладонями вниз. Разведение рук в стороны до предела. Движение выполняется в плечевом суставе.

- Стоя, развести руки с гантелями вперёд – в стороны хватом за шары сверху. Удерживать 6 – 7 с.

- Стоя, руки с эспандером согнуты в локтях перед грудью. Растягивать эспандер в стороны на уровне груди.

- Лёжа на животе, на краю горизонтальной скамейки, руки с гантелями вытянуты вперёд, ноги закреплены. Поднимание прямых рук до уровня плеч.

- Стоя, туловище наклонено вперёд, руки с гантелями опущены. Поднимание рук в стороны до горизонтального уровня. Ноги и руки прямые. Желательна фиксация в конечном положении до 3-5 с.

- Стоя, туловище наклонено вперёд, руки с гантелями опущены. Предплечья перпендикулярны горизонтальной плоскости. Разведение рук, согнутых в локтевом суставе, в стороны. Желательна фиксация в коечном положении до 3-5 с.

- Сидя, руки с гантелями на коленях. Выпрямление рук и разведения их в стороны на уровне груди.

- Лёжа на наклонной скамейке, руки с гантелями на бёдрах. Поднимание рук через стороны вверх до вертикального положения.

- Лёжа на боку, одна рука под головой, другая с гантелью лежит на бедре. Отведение руки вверх до вертикального положения. То же другой рукой.

**Повторение Jazz-Modern:**

Повторите шассе в сторону несколько раз для закрепления.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Симоновой Н.Г.