**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Симоновой Наталья Геннадьевны**

Объединение –коллектив современного танца «Силуэт»

Программа - «Современный танец».

Группа - 03-67.

Дата проведения: - 21.12.2022.

Время проведения: 15ч. 10 мин.

**Тема занятия:** «Восприятие и понимание основ танца и движения. Партерный экзерсис».

**Цель занятия:** формирование и развитие восприятия и понимания основ танца и движения.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

- Исходное положение: лежа на спине. Поднимайте и опускайте прямые ноги до прямого угла 20 раз, при этом, не касаясь пола на протяжении всего упражнения.

- Исходное положение: сидя на полу, руками опираясь на локти позади себя. На выдохе выполняйте «ножницы» - сначала 20 махов вертикально, затем столько же – горизонтально.

- Исходное положение: сидя на полу, руками опираясь позади себя. Согните ноги, подтяните к груди и выпрямите. Повторите 20 раз, не касаясь пола ногами.

- Исходное положение: лежа на спине, руки за головой. Привставая, тянитесь правым локтем к левому колену, а затем – левым локтем к правому колену. Повторите 20 раз в каждую сторону.

**- «Мостик бёдрами»**. Элемент выполняется из исходного положения лёжа, согнутые ноги при этом упираются ступнями в пол, руки расположены вдоль торса. Выдыхая, поднять бёдра вверх до выпрямления тела в тазобедренных суставах, задержаться немного в верхней точке и плавно опустить таз. Выполнить упражнение желательно не менее 15 раз.

- **«Птица и собака»** — упражнение для всех групп спинных мышц. Встав на четвереньки (поза собаки), нужно напрячь пресс и распрямить спину. Переход в позу птицы заключается в одновременном поднятии кверху правой руки и противоположной (левой) ноги. Конечности при этом выпрямляются, располагаются строго горизонтально и фиксируются на пару секунд. После возврата в первоначальное положение работают противоположная рука и нога (сделать не менее 5 раз для каждой стороны).

**- «Боковая планка»** особенно полезна при длительной статической нагрузке на позвоночник (стоячая работа). Лёжа на боку и опираясь на локоть одной руки, вторую разместить на талии. Затем оторвать бёдра от поверхности и выпрямить тело, зафиксировавшись в такой позе не меньше, чем на полминуты. Повторить элемент для другой стороны. Чтобы усложнить задачу, можно поднимать ногу в процессе выполнения или опираться на ладонь прямой руки.

**- «Выпады»,** предназначенные для улучшения координации, совершаются из положения стоя. Зафиксировав ладони на талии, нужно достаточно широко шагнуть вперёд, согнув ноги в коленных суставах под прямым углом. Сделать 10 повторений для каждой ноги. Повысить нагрузку можно при помощи отягощений (держать в руках гантели).

**Ответьте на вопросы:**

1. В каком характере (плавные, резкие, медленные, энергичные и т.д.)

исполняются:

- марш;

- галоп;

- шассе в сторону;

- бег с захлестом голени назад.

2. Какие навыки и физические данные (апломб (устойчивость, способность держать равновесие), развитые мышцы тела, растяжка и пр.) помогают исполнять движения:

- шпагат;

- прыжок;

- колесо.

**Домашнее задание**:

- повторение и закрепление танцевальной постановки «Бом-Бом».

**Обратная связь:**

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