**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Новицкого Сергея Игоревича**

Объединение –коллектив современного танца «Танцевальный марафон»

Программа – Второй год обучения.

Группа - 02-103.

Дата проведения: - 20.12.2022.

Время проведения: 18ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «Элементы партерной гимнастики, экзерсис у станка ( в домашних условиях используем спинку стула вместо станка)

**Цель занятия:** развитие с помощью гимнастики и отработки танцевальных элементов гибкости тела и укрепление мышц. Постановка движений.

**Ход занятия.**

1. **Вводная часть.**

 - Разминка: повороты головы, движения для плечевого пояса, танцевальные элементы, наклоны корпуса, движения для рук, прыжки на месте и в продвижении, бег с захлёстом, восстановление дыхания.

 

**Партерный экзерсис**

- Постановка корпуса, упражнение на коврике.



 - Релеве. Упражнение на укрепление мышц стопы и выворотности.



 - Складочка: вперед, к правой ноге и к левой.



 - Складочка по первой выворотной позиции.



 - Упражнение на расстяжку мышц стопы сидя по 6 позиции.



 - Упражнение «Бабочка»



 - Упражнение «Лягушка» лежа на животе и на спине.



 - Упражнение «Уголок» силовое упражнение для укрепления мышц живота.



 - Упражнение «Улитка-бутерброд» для гибкости мышц спины.



 - Упражнение «Корзиночка»



 - Упражнение «Коробочка»



 - Упражнение «Лодочка»



 - Шпагаты на правую ногу, на левую ногу и поперечный

****

**2. Основная часть.**

**Экзерсис у станка (в домашних условиях используется спинка стула)** : постановка корпуса, освоении позиций ног и рук, маленькие и большие приседания по 1 свободной и 6 позициям, релеве по 6 позиции, стойка на полупальцах по 6 позиции.





Исполняйте движения с дотянутыми носками и правильной постановкой корпуса, следить за спиной, руки на поясе, пальцы собраны.

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине, восстановление дыхания.

**Домашнее задание**:

- Повторите движения танцевального этюда «Зайчик».

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Новицкого С.И.