**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – Коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Мир танца».

Группа – 03-29

Дата проведения: - 14.12.2023.

Время проведения: 16ч. 50 мин.

**Тема занятия:** Основы классики. «Танцы» на полу. Изучение и выполнение оздоровительного танцевального комплекса на полу

**Цель занятия:**

 - развитие профессиональных данных  и овладение простейшими навыками и приемами для занятий классическим танцем;

 - развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков;

 - воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;

 - формирование навыков коллективного общения;

 - раскрытие индивидуальности.

**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.**

**ПОЗИЦИИ НОГ**

Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие .



Первоначально построение позиций изучают на середине зала, не соблюдая выворотности. Выворотность ног вводится вместе с постановкой корпуса.

Порядок изучения: первая (I), вторая (II), третья (III), пятая (V) и четвертая (IV). IV позицию, как наиболее трудную, проходят последней.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I – первая** | **II – вторая** | **III – третья** |
| https://urok.1sept.ru/articles/642634/02.JPG(рис. 2) | https://urok.1sept.ru/articles/642634/03.JPG(рис. 3) | https://urok.1sept.ru/articles/642634/04.JPG(рис. 4) |
| Ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию на полу с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе (рис. 2) | Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами (рис. 3) | В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину (рис. 4) |
| **IV – четвертая** | **V – пятая** | **VI – шестая** |
| https://urok.1sept.ru/articles/642634/05.JPG(рис. 5) | https://urok.1sept.ru/articles/642634/06.JPG(рис. 6) | https://urok.1sept.ru/articles/642634/07.JPG(рис. 7) |
| Сохраняется выворотность пятой позиции, но ноги не соприкасаются: одна находится параллельно другой на расстоянии стопы (рис. 5) | Ступни, плотно прилегая, совершенно закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой (рис. 6) | Стопы стоят парал-лельно друг друга (пятки и носки сомкнуты) (рис. 7) |

- При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног, ровное положение стопы на полу; упор на большой палец недопустим.

-При изучении второй и четвертой позиций важно распределить, центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью плеч и бедер. Правильное построение позиции является залогом выворотности.

**ПОЗИЦИИ РУК**

Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях.

Позиции рук изучаются на середине зала с самых первых уроков. Предварительно следует усвоить положение кисти руки: кончик 1-ого пальца прикасается ко 2-ой фаланге 3-его пальца, остальные и свободно сгруппированы. Необходимо следить, чтобы большой палец обязательно соприкасался со средним, иначе при трудных движениях он сильно отходит, и кисть выглядит неаккуратной.

**Поднимание вытянутых ног «Releve lent»**

«Battments tendu” правой ногой в сторону мизинцем по полу, левой ногой и двумя одновременно.

«Battments tendu jete» - правой, левой ногой и одновременно над полом -направлено на укрепление мышц брюшного пресса, спины и максимальной концентрации ног в вытянутом положении. (2/4)

**«Battments tendu» и «Battments tendu jete»**

«Grand Battments  jete» вперед-наверх -  направлено на скоростной подъем ноги вперед – наверх в вытянутом положении, развитию «шага» вперед, укрепление брюшного пресса, так же можно исполнять лежа на животе. (4/4)



 *«Grand Battments  jete»*

**Упражнение лежа на боку;**

«Battments developpes»  в сторону, а также исполняем его лежа на спине - оно направлено на развитие выворотности бедер и шага в сторону.

**Домашнее задание**:

-шпагаты

-мостик

- повторить изученные позиции рук и ног.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Коровиной Д.А.