**План-конспект**

**дистанционного занятия педагога дополнительного образования Тартачной Галины Викторовны**

Дата проведения: 14.12.2023

Время проведения: 15.10

Обьединение: Танцевальная студия «Леди-блюз»

Группа № 01-32

Программа: «Мир танца»

**Тема:** «Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса».

**Цель:**

Познакомить обучающихся с упражнениями для укрепления мышц спины и научить правильной технике выполнения.

**Задачи:**

- формировать навыки техничного выполнения упражнений

- воспитывать внимательность

**Ход занятия.**

Вводная часть.

Разминка.

- повороты головы из стороны в сторону

- вращение в плечевых суставах

- сведение рук перед собой

- сгибание рук на верхнюю зону

- вращение прямыми руками

- наклоны корпуса в стороны

- развороты корпуса

- приседания

**Основная часть.**

<https://yandex.ru/images/search?text=комплекс+упражнений+на+укрепление+мышц+спины+презентация&img_url=https%3A%2F%2Fi.pinimg.com%2Foriginals%2F5d%2F3c%2Fd1%2F5d3cd109f31ac182780e5f8b25d51b99.jpg&pos=4&rpt=simage&stype=image&lr=9&parent-reqid=1702452610531226-12759232573517558527-balancer-l7leveler-kubr-yp-vla-20-BAL-3226&source=serp>

1. РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ

Как делать:

-Лягте на пол на живот, вытяните руки вперед.

-Поднимите одновременно руки и ноги вверх, затем опустите.

-Делайте по 25-30 повторений.

Можно усложнить это упражнение, если делать его так, чтобы у вас ладошка лежала одна на другой, а стопы были сведены вместе.

Важно: не забрасывайте голову наверх, она должна быть продолжением туловища, не разводите широко руки и ноги, старайтесь держать их на ширине плеч.

2. «ЛОДОЧОКА»

Как делать:

-Лягте на пол на живот, вытяните руки вперед.

-Поднимите одновременно правую руку и левую ногу.

-Затем поднимите левую руку и правую ногу.

-Делайте быструю смену рук и ног.

-Делайте 40 повторений.

Важно: не забрасывайте голову наверх, она должна быть продолжением туловища, не разводите широко руки и ноги, старайтесь держать их на ширине плеч.

3. «ПЛЫВЕМ БРАССОМ»

Как делать:

-Лягте на пол на живот, вытяните руки вперед.

-Согните руки в локтях, примерно до 90 градусов.

-Согнутые руки в локтях уведите за спину, при этом у вас должны

сводиться лопатки.

-Затем снова выпрямите руки перед собой.

Делайте 40 повторений.

Важно: когда сводите лопатки, держите спину высоко, при этом не поднимайте голову, только макушка тянется вперед.

4. «ЛОДОЧОКА В СТАТИКЕ»

Как делать:

-Лягте на пол на живот, вытяните руки вдоль туловища.

-Поднимите спину как можно выше и задержитесь так на 40-60 секунд.

Затем опустите спину на пол для отдыха на 20 секунд.

Затем снова поднимите корпус и задержитесь так на 40-60 секунды.

Делайте по 3-4 повторения.

Важно: держать спину высоко даже на последних секундах, для начала можно положить стопы под кровать или диван, если нет партнера, который подержит вам стопы.

5. ПОДЪЕМЫ НОГ НА ЖИВОТЕ

Как делать:

-Лягте на пол, на живот, руки согнутые в локтях положите перед собой, голова смотрит в пол и лежит на руках.

-Поднимите две ноги одновременно как можно выше. Затем опустите ноги на пол. Делайте по 30-40 повторений.

**Заключительная часть:**

**Домашнее задание:**

- приседания 16 раз

- планка 30 секунд

**Обратная связь:** высылаете фото с отработкой упражнений на WhatsApp 89046882647 Тартачной Г.В.