**План-конспеткт занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Мхитарян Лианы Левоновны**

Объединение: Коллектив современного танца

Программа: «Мир танца»

Группа № 03-27, № 03-28

Дата проведения։ 16 декабря 2023 года;

Время проведения: 11ч. 40 мин.; 13ч. 20 мин.

**Тема:** Игра «Ворона и воробьи»

**Цель:** Совершенствование и закрепление знаний обучающихся путем повторения и отработки танцевальных движений.

**Задачи:**

**-** формирование правильной, красивой осанки;

- развитие необходимых двигательных навыков, быстроты реакции, повышение функциональных возможностей внутренних органов и систем;

-воспитание силы воли, трудолюбия и дисциплины.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

Разминка:

а) Упражнения

- наклоны головы влево-вправо, вперед- назад, круговые движения.

- легато (круговые движения плечами, вперед-назад).

- повороты туловища вправо-влево, вперед-назад.

- Port de bras (наклоны влево- вправо, вперед-назад).

- Releve (на двух ногах, поочередно)

б). Прыжки:

- Sauté (соте)

- Sauté (соте) вперед-назад, вправо- влево

- Из 6 поз. во 2 поз.

- Поотжатый прыжок.

**Основная часть**

Для игры требуется две команды, потребуются два вида разных предметов - например, мячики и кубики. Предметы раскладываются по разные стороны от команд. Игроки по командам водящего-взрослого выполняют несложные задания (приседают, наклоняются, поднимают руку или ногу). Водящий может неожиданно произнести слово «воробьи» (тогда все бегут и хватают по мячику) или «вороны» (тогда все должны схватить по кубику). За каждый принесённый правильный предмет команда получает по очку. Побеждает та команда, которая по итогам нескольких раундов заработает большее число очков.

**Растяжка**

* Движение на развитие голеностопного сустава -8раз
* Складочка (5 мин.)
* Поднятие ноги в положении сидя, вперед -4 раз
* Уголок (медленное поднятие 2 ног на 90**°**и 45**°**- 8раз
* Бабочка 4 раз
* Лягушка 4 раз
* Корзиночка, коробочка по 5 раз
* Наклоны корпуса из стороны сторону в положение сидя, на раскрытых ногах 10 раз
* Шпагаты (на правую, на левую, поперечный) по 10 раз

**Заключительная часть.**

1. Расслабление лежа на спине (2 мин)

2. Домашнее задание:

* повторение и закрепление движений танцевальной композиции.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistuz@mail.ru для педагога Мхитарян Лиана Левоновна.