**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Мхитарян Лианы Левоновны**

Объединение: Коллектив современного танца

Программа: «Современные танцы»

Группа № 03-57

Дата проведения։16 декабря 2023 года;

Время проведения: 10 ч. 00 мин.;

**Тема**: «Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку»

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

**Задачи:**

**-** формирование правильной, красивой осанки;

- развитие необходимых двигательных навыков, 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**

Комплекс упражнений партерной гимнастики:

1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

2. Круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции. развернуть ноги из VI позиции в I позицию

3. Упражнение "Уголок" и положения сидя, колени прижаты к груди с натянутыми стопами, открыть руки в стороны и выпрямить колени

4. Упражнение "радуга", поднять таз максимально вверх, голову опрокинуть назад, опираясь на руки, ноги натянуты.

5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

6. Лежа на спине, подъем ног на 90º по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

7. Лежа на спине, подъем корпуса. Спину удерживать максимально ровно.

8."Березка". Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

9.Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º (поочередно).

10. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».

11.Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках (развивает силу и гибкость спины, а также крестцового отдела позвоночника).

12.«Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы (укрепляет мышцы спины, ног, рук).

13. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.

14 «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

15. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.,

16. Сидя на прямом полу - шпагате, повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. Все проделать и с другой ногой

17. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, удерживаться в этом положении.

18.Лягушка с наклоном

19.«лягушку» на животе.

20.Лягушка на спине

**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](mailto:metodistuz@mail.ru) для педагога Мхитарян Лианы Левоновны.