**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Мхитарян Лианы Левоновны**

Дата проведения**։ 17 февраля 2022 года**;

Группа **№ 01-57**, время проведения: **16ч. 50 мин.;**

Группа **№ 01-58,** время проведения**: 18ч 30 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**

Отработка движений в танце с 1-16 такта

Отработка движений в танце с 16-24 такта

**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:

* сочинить еще 1 комбинацию под музыку “Бьянка - Были танцы” и присоединить с предыдущей.
* повторение и закрепление движений танцевальной композиции.