**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ляпиной Альбины Николаевны**

**Объединение:** коллектив современного танца «Энергия»

**Программа:** «Основы танца».

**Группы:** 03-36, 03-34.

**Дата проведения:** 27.12.2022.

**Время проведения:**16.30 -18.00; 18.30-20.00.

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

**Цель занятия:** Повторение и закрепление ранее изученных упражнений партерной гимнастики.

**Выполните разминку:**

1 минуту бег на месте.



В каждой позе задержаться на 15 секунд. Прыжки: «поджатые» - 15 раз (прыжок по 6 позиции, во время прыжка достать стопами до ягодиц); «разножка» - 15 раз, по 6 позиции (прыжок наверх по 6 позиции, в момент прыжка ноги раскрываются по сторонам). Упражнения стретч-характера: шпагаты правый, левый, поперечный по 5 минут каждый.

**Примерные упражнения:**

[**https://dzen.ru/video/watch/612cf9ba0595d9234f9cf1f3?f=d2d**](https://dzen.ru/video/watch/612cf9ba0595d9234f9cf1f3?f=d2d)

(с 7 минуты). Повтор всех ранее изученных упражнений партерной гимнастики.

- расслабление лежа на спине 2 минуты.

**Домашнее задание**:

- отработка танцевальной связки номера «Вечная память» (03-36 – старшая группа);

- отработка танцевальной связки номера «Тихий час» (03-34 – младшая группа).

Обратная связь metodistduz@mail.ru для Ляпиной А.Н.