**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Мхитарян Лианы Левоновны**

Дата проведения**։ 3 февраля 2022 года**;

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

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

**Тема:** «Партерная техника как необходимый компонент в изучении современного танца»

**Цель:** Улучшение координации движений и совершенствование технических навыков обучающихся путем повторения и отработки пройденных 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.**

Партерная техника.

* Движение на развитие голеностопного сустава -10 раз
* Складочка (5 мин.)
* Поднятие ноги в положении сидя, вперед -10 раз
* Уголок (медленное поднятие 2 ног на 90**°**и 45**°**- 10 раз
* Бабочка 15 раз
* Лягушка 10 раз
* Корзиночка, коробочка по 10 раз
* Наклоны корпуса из стороны сторону в положение сидя, на раскрытых ногах 15 раз
* Шпагаты (на правую, на левую, поперечный) по 10 раз

<https://www.instagram.com/tv/B-KZsn4J_oj/?igshid=262jfcgvduyh>

<https://www.instagram.com/tv/B-hHBdkpW3T/?igshid=zk34311ckktd>

<https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&path=wizard&parent-reqid=1643793289574928-2680873252867733309-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-7767&wiz_type=vital&filmId=2889388671639778090>

[**https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&path=wizard&parent-reqid=1643793289574928-2680873252867733309-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-7767&wiz\_type=vital&filmId=18366110816737873312**](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&path=wizard&parent-reqid=1643793289574928-2680873252867733309-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-7767&wiz_type=vital&filmId=18366110816737873312)

Повторение элементов разучиваемого танца **-3 мин**

**Заключительная часть.**

1. Расслабление лежа на спине (2 мин)

2. Домашнее задание:

- повторение и закрепление движений танцевальной композиции.

- подготовить ответы на вопросы:

а. Когда отмечается Международный день танца?

б. Имена известных современных танцоров, которые вам нравятся?

в. Какую музыку ты бы выбрал для танца? (грустную, веселую, бодрую и т.д.)