**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ляпиной Альбины Николаевны**

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

**Программа:** «Основы танца».

**Группы:** 01-30, 1-26.

**Дата проведения:** 12.12.2023.

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

**Тема занятия:** Классический экзерсис. Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, вразительность корпуса. Разогрев и укрепление мышщ. **Цель занятия:** Развить гибкость и укрепить силу ног и корпуса.

**Ход занятия.**

1. **Вводная часть - разминка:**

1.Выполните разминку:

Упр. 1. Ходьба на месте 2 минуты;

Упр. 2. Легкий бег на месте 2 минуты;

Упр. 3. Исходное положение - стойка, ноги врозь, стопы параллельно. Наклоны головы вперед-назад (8 раз);

Упр. 4. Исходное положение - то же. Повороты головы направо, налево (8 раз);

Упр. 5. Исходное положение - то же. Круговые движения головой (4 круга в каждую сторону);

Упр. 6. Исходное положение - то же, руки вниз. Поднимание и опускание плеч. Выполнять с максимальной амплитудой (8 раз);

Упр. 7. Исходное положение – ноги на ширине плеч, корпус подтянут, выполняем наклоны к носкам, 3 раза сделать наклон, за четвертым задержаться на 8 счетов внизу;

Упр. 8 – круговые движения в тазобедренном суставе по 10 раз каждой ногой, по часовой и против часовой стрелки.

Упражнения стретч-характера:

- шпагаты правый, левый, поперечный по 5 минут каждый.

1. **Основная часть**

Исходное положение - широкая вторая позиция ног, выполняем два раза relevé (подъем на полупальцы), два раза Grand battement (большой бросок) с правой ноги. Повторить комбинацию 8 раз с правой ноги, затем повтор с левой ноги.

1. 

2. 

3. 

Исходное положение – опускаемся на колени, на ширине плеч, руки в третьей позиции, выполняем перегибы корпуса с поворотом головы на право и на лево. На каждую сторону повтор 8 раз.

1. 

2. 

Исходное положение – опускаемся на живот, руки вдоль корпуса, сгибая локти выполняем бросок Grand battement на верх и возвращаемся в исходное положение. Повторить каждой ногой по 10 раз.

1. 

2. 

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине.

**Домашнее задание**:

- повтор ранее изученных комбинаций к номерам.

Обратная связь [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для Ляпиной А.Н.