**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Курушиной Наталии Евгеньевны.**

Объединение - коллектив современного танца «Импульс»

Программа - «мир танца».

Группа - 01-31.

Дата проведения: 13.12.2023.

Время проведения: 16:50

**Тема:** «Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса».

**Цель занятия:** формирование и развитие, физических данных, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

**Ход занятия:**

**Вводная часть - разминка:**

Выполните разминку:

- упражнения для головы:

наклоны крестом (4 повтора),

круговое вращение (4 повтора в каждую сторону

поочередно),

повороты (8 повторов в каждую сторону поочередно);

- упражнения для плеч:

поднимание-опускание (8 повторов),

вращение вперед-назад (4 повтора в каждую сторону поочередно);



- упражнения для рук:

вращение кистями по 4 раза вперед-назад (4 повтора в

каждую сторону поочередно),

вращение предплечьями по 4 раза вперед-назад (4 повтора

в каждую сторону поочередно),

вращение всей рукой по 4 раза вперед-назад (4 повтора в

каждую сторону поочередно);

- упражнения для корпуса:

наклоны вперед-назад (8 повторов в каждую сторону поочередно),



наклоны в сторону по 3 раза (8 повторов в каждую сторону

поочередно);

Разогрев стоп.

Подьем на полупальцы и опускание. Следить чтобы пятки не расходились. Выполнять по 8 счетов (4 повторения)



**Основная часть:**

**Постановка корпуса**.



Постановку корпуса рекомендуется изучать лицом к станку. Возможно использовать спинку стула. Ноги сведены пятками вместе. Носки немного развернуты. Колени вытянуты. Мышцы ног подтянуты. Руки спокойно, без на­пряжения лежат на станке напротив плеч. Кисти рук сверху на палке. Пальцы собраны вместе. Локти опу­щены вниз и находятся впереди корпу­са, не прижимаются к нему. Плечи опущены. Лопатки опущены и отведены немного назад. Мышцы живота, спины и ягодичные мышцы подтянуты. Однако в прямом, подтянутом корпусе не должно чувствоваться скованности. Голову держат прямо. Лицо спокойно, не напряжено.

**-Выполните упражнения:**

1.Разогрев и работа над развитием подъема, сокращение и натяжение стоп по 6 и 1 позициям. Выполнять по 8 раз по каждой.

****

****

2.Лежа на животе поднимаем верхнюю часть тела. Фиксируем 4 счета, медленно опускаем.

****

4.Лодочка. Вытягиваем и поднимаем руки и ноги, раскачиваясь вверх и вниз, чередуя поднимание рук и ног. Выполнить 16 покачиваний.

****

5. Полумост(«Калачик») выполнять 4 раза, удерживая положение на 8 счетов.

****

6.Коробочка.Выполнить по 8 счетов, фиксируя положение повторить 4 раза. Руки выпрямлять полностью, тянуться плечами к стопам.

****

7. Лягушка. Прижимаем живот и бедра к полу (лежать 3 минуты).

 ****

8. Березка. Держать по 8 счетов, вытянув колени и стопы максимально, стараться держать вертикально ноги, пресс напряжен и держит положение. Повторить 4-8 раз.

 ****

**Заключительная часть:**

Упражнения стретч-характера:

 шпагаты правый, левый, поперечный по 30секунд -до 1 минуты каждый.



**Домашнее задание**:

Выполните упражнения:

 <https://yandex.ru/video/preview/9311413786238608557>

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Курушиной Наталии Евгеньевны.