**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – Коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Современные танцы».

Группа – 03-59

Дата проведения: - 13.12.2023.

Время проведения: 16ч. 50 мин.

**Тема занятия:** Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку

**Цель занятия:** Формирование умения правильно выполнять основные

движения, способствование естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, воспитывание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие).

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Первый этап.**

Растяжка на ковриках

**- складочка**

-Упражнение выполняется лежа на полу или на коврике;

- Колени максимально прижаты к полу;

- Носки вытянуты;

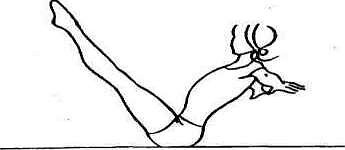
- Руки тянуться вперед;

- Корпус плотно прижат к ногам.



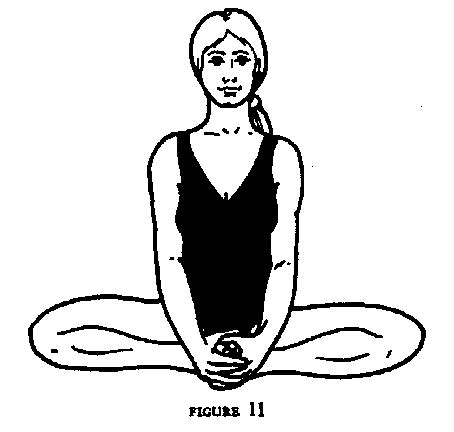
**- уголок**

Сидя на полу, отрываются ноги от пола на 90 градусов ,руки разведены в стороны, удерживание ног и рук 10 секунд по 4 подхода.



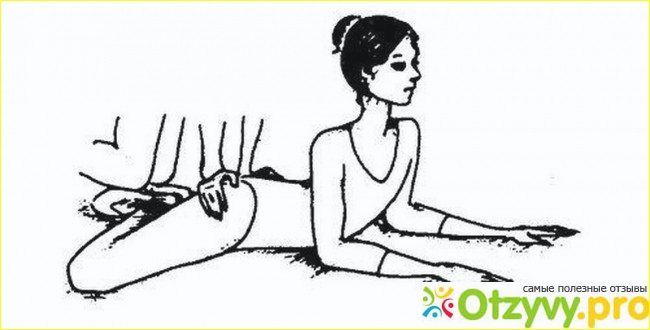
**-бабочка**

Сидя на полу, ноги согнуты , спина прямая, колени опускаются (стремятся) к полу.



**-лягушка**

Лежа на животе, ноги согнуты , колени на полу, живот прижат к полу , стопы так же удерживаются на полу.



**-лодочка**

Лежа на животе отрываются прямые ноги и прямые руки как можно выше от пола, удерживаем данное положение 8 секунд по 6 подходов.



**-корзинка**

Лежа на животе, руки удерживают стопы, прямые ноги отводим назад, корпус поднимается от пола как можно выше, удерживаем данное положение 6 секунд по 6 подходов.

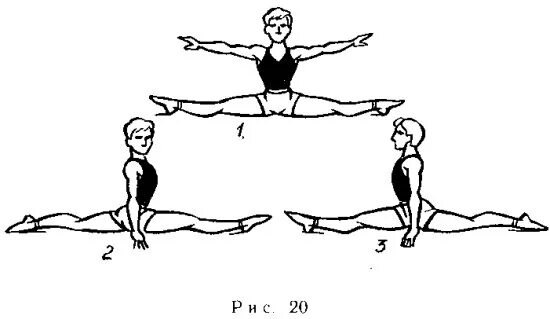


**-коробочка**

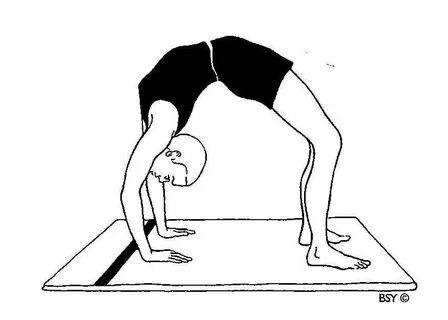
**Леж**а на животе, сгибаем ноги, корпус на прямых руках поднимается от пола, голова запрокинута назад, ноги стремятся к голове, удерживает данное положение 30 секунд



-шпагаты (Правый ,левый и поперечный)



-мостик



**Второй Этап.**

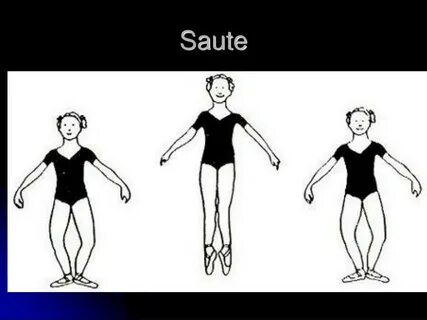
**Выполнение комплекса упражнений на середине зала под музыку.**

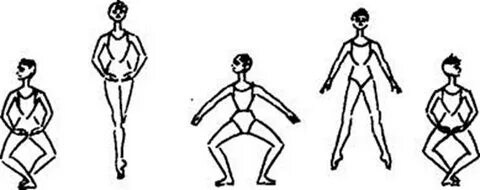
1. Прыжки

- Saute

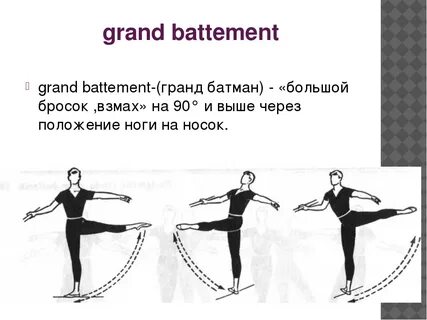
- Saute с пожатыми ногами

- Saute по прямым позициям 2 и 6





1. Танцевальная комбинация с Grand battement jete по диагонали (вперед,в сторону и назад)



**Домашнее задание**:

- повтор прыжка Saute

- комбинация по диагонали.

-шпагаты(правый, левый и поперечный)

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Коровиной Д.А.