

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

План-конспект открытого занятия

Тема:
«Роль партерной гимнастики в хореографии»

2022 год

Сынов Шамиль Шамилевич, педагог дополнительного образования без квалификационной категории, педагогический стаж 14 лет
МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»
Программа «Алтын»
Объединение ««Алтын»»
Дата 11.11.2022 Время 12:00 – 13:40 Место проведения: Дом культуры Осиново

Тема: «Роль партерной гимнастики в хореографии».

Цель занятия: Развитие природных физических способностей для дальнейших занятий хореографией, исправление недостатков

Задачи:

Образовательная: формировать систему знаний, умений, навыков по партерной гимнастике.

Развивающая: развитие мышечно-связочного аппарата, и хореографических способностей (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок)

-формировать правильную и красивую осанку

-развитие слуха, ритма, танцевальной памяти, координации

Воспитательная: приобщать к здоровому образу жизни, воспитать самостоятельность, формировать навыки культурного общения, уметь творчески взаимодействовать с педагогом.

Тип занятия: комбинированное, практическое применение знаний, умений.

Методы обучения: наглядный (практический показ); словесный (объяснение, беседа); игровой (игровая форма подачи материала).

Формы обучения: групповая

Формы текущего контроля: педагогическое наблюдение, следить за правильным исполнением движений, позициями ног, рук, осанкой, правильной постановкой корпуса

Оборудование и основные источники информации: музыкальное сопровождение.

План занятия (1ч 30 мин).

1.Организационный этап (20 мин.).

- вход в танцевальный зал;
- поклон педагогу;
- обозначение темы и цели урока;
- подготовительные упражнения (различные виды шагов и бега).
- теоретический экзерсиз (4-5 минутный просмотр на экране признанных мастеров хореографии с целью отдыха учащихся от физических упражнений и сравнения содержания занятия с практикой на самом высоком уровне);

2.Основной этап (60 мин.)

- знакомство с темой: «Роль партерной гимнастики в хореографии» целью и задачами.

- Основные этапы занятия – партерный экзерсис
- Разучивание танцевальных движений
- Игра
- теоретический экзерсиз (4-5 минутный просмотр на экране признанных мастеров хореографии с целью отдыха учащихся от физических упражнений и сравнения содержания занятия с практикой на самом высоком уровне);

3.Заключительная часть урока (10 мин.)

- Анализ занятия и подведение итогов;
- основное построение для выхода из зала;

- поклон педагогу;
- выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

Вход учащихся в танцевальный зал. Учащиеся выстраиваются в две линии в шахматном порядке. Музыкальное сопровождение марши, муз. р-р 4/4. Поклон педагогу . Музыкальное сопровождение вальс, муз. р-р ¾.

Добрый день! Развитие природных физических способностей для дальнейших занятий хореографией, исправление недостатков. Для развития природных физических способностей для дальнейших занятий хореографией и исправлению недостатков, мы с вами сегодня будем развивать мышечно – связочный аппарат и хореографические способности. Для этого нам нужно развить слух, ритм танцевальную память, координацию. Давайте вспомним технику безопасности на занятие. И проведем разминку.

Учащиеся выстраиваются в круг и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц. Музыкальное сопровождение марши, муз. р-р 4/4.

1. Хороводный шаг
2. Ходьба на носках с поочерёдным вытягиванием прямой руки вверх
3. Ходьба на пятках
4. Переменный шаг
5. Лёгкий бег на полупальцах
6. Бег с захлёстом голени
7. Галоп лицом в круг
8. Галоп спиной в круг – «Повернулись спиной в круг».
9. Дыхательное упражнение. Восстановление дыхания.

Теоретический экзерсиз

Основная часть занятия

Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Кроме этого, в ходе занятий позвоночник обретает небывалую гибкость, а тело – ловкость и точность движений.

1. Партерный экзерсис

1. «Иголочки»

И.п. - сесть на пол с опорой на руки сзади.

1-2 – вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола;

3-4 – носки на себя;

Повторить 8 раз

«Спинки прямые, стараемся тянуть носочки»

2. «Поочерёдное вытягивание стопы»

И.п. – сесть на пол с опорой руки сзади.

1-2 – правый носок вытянуть, стараясь коснуться большими пальцами пола, левый носок тянуть на себя;

3-4 – Левый носок вытянуть, стараясь коснуться большими пальцами пола, правый носок тянуть на себя;

Повторить 8 раз

3. «Солнышко»

И.п. - сесть на пол с опорой на руки сзади.

1-2 – носки на себя;

3-4 – ноги в 1-ую позицию;

5-6 – вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться пола;

7-8 – Вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола;

Повторить 4 раза

4. «Складочка»

И.п. Сесть на пол, вытянуть ноги вперёд, корпус прямой, руки опущены вниз.

1-2 – быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник;

3-4 – зафиксировать такое положение;

5-8 – Медленно поднять корпус, прийти в и.п.

Повторить 4 раза

5. «Поочерёдное поднятие вверх вытянутой ноги»

И.п. – сесть на пол с опорой на руки сзади, вытянув носки;

1-4 – Медленно поднимать правую (левую) ногу, вытянув носок;

5-8 – Медленно опускать правую (левую) ногу, вытянув носок;

Повторить 8 раз.

6. «Бабочка»

И.п. – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью;

1-3 – опираясь руками на колени опустить их как можно ниже к полу;

4 – и.п.

Повторить 16 раз

7. «Наклоны»

И.п. – Сесть на пол, ноги как можно шире развести врозь, руки за голову;

1-2 – наклониться вправо, стараясь коснуться локтём пола за коленом правой ноги;

3-4 – и. п.;

То же в левую сторону. Повторить 8 раз.

«Ребята, ножки развели как можно шире, коленки стараемся не сгибать, носок тянем, локти разведены точно в сторону».

8. «Коробочка»

И.п. – лечь на пол на живот, разведённые ноги согнуть. Руками взять за стопы;

1-4 – попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища;

5-8 – и.п.

Повторить 4 раза.

9. «Лодочка»

И.п. – лёжа на животе, вытянуть руки вперёд, соединив ладони, ноги вытянуты стопы по 6-ой позиции;

1-4 – поднять, вытянутые ноги и руки над полом, прогнуться.

5-8 – и.п., мышцы расслабить;

Повторить 6 раз.

10. «Пираты»

И.п. - упор на коленях;

1-2 – спину прогнуть, голову поднять до предела вверх;

3-4 – спину выгнуть, голову опустить вниз.

Повторить 6-8 раз.

11. «Волна»

И.п. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища, спина прямая;
1-2 – сесть на пол с права, плавно руки опущены вниз слева
3-4 – встать на колени, руки поднять вверх
То – же в левую сторону.
Повторить 8 раз.

Теоретический экзерсиз

2. Разучивание танцевальных движений.

1. 2 приставных шага в право, на 2-ой шаг хлопок в ладоши, руки на пояссе. Тоже самое влево. Повторить 2 раза.
 2. Выпад вперёд на правую ногу, с вытягиванием правой руки вперёд.
 3. 4 подскока вперёд, руки на пояссе. На 4 подскок хлопок в ладоши.
 4. 3 шага назад, с левой ноги, 4-ый шаг – приставной.
 5. Галоп спиной в круг, руки в стороны.
 6. Поворот головы вправо, руки изображают трубу у левого глаза. То же самое влево.
 7. Наклон туловища вперёд, рисуя круг с лево на право.
- Повторение движений 2 раза.

Заключительный этап.

Что нового вы сегодня узнали? Чему научились?

Основное построение для выхода из зала (две линии в шахматном порядке).

Поклон педагогу. Музыкальное сопровождение вальс, муз. р-р $\frac{3}{4}$.

выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение (марш).

В основе всего урока с учащимися положена здоровье сберегающая технология, а также личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

