

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. Б.Е. КАБАЛОВА
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «ЦЕНТР «ЗАРЯ»

**КОНСПЕКТ
ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ**

ТЕМА: «Партер»

Дата проведения: 11.2020 г.

Время проведения: 16.00

Педагог дополнительного образования:
Карлова Н.А.

Владикавказ 2020 г.

**Тема открытого занятия:
«Партер»**

Цель занятия:

- укрепление мышц ног, выворотности ног
- достижение хорошей растяжки
- достижение гибкости спины и красоты осанки и грации.
- выполнение всех движений экзерсиса с понятием «эстетически» - (красиво и правильно)

Оборудование:

1. Хореографический зал со станками и зеркалами.
2. Пластиковые коврики
3. CD – USB – магнитола

План занятия

1. Подготовительная часть 5 мин.
2. Построение. Поклон в танцевальной форме. Освещение темы занятия 3 мин.
3. Основная часть 25 мин.
 - упражнения для голеностопных суставов, подъема стопы.
 - упражнения для ног на спине
 - упражнения для ног на боку
 - упражнения для ног в упоре назад
 - упражнения для спины, лежа на животе
 - упражнения «перекат», «мостик»
 - упражнение «складка» стоя.
 - комплекс для растяжки ног: 1. «лягушка» сидя;
 - 2. «лягушка» на животе;
 - 3. растяжка поперечная;
 - 4. шпагаты.
4. Закрепление растяжки у станка.
5. Упражнения «вытяжка»
6. Заключительная часть.

- Разбор занятия;

- Поклон.

Ход занятия

1. Обучающиеся занимают свои места на пластиковых ковриках.

2. Выполняют поклон под музыку в танцевальной форме.

Педагог освещает тему занятия «Партер». Поясняет, для каких целей предназначена такая тренировка, что это даёт в результате.

3. Основная часть занятия «Партер».

Обучающиеся садятся на ковриках с прямой спиной. Ноги вытянуты, подъем натянут, колени максимально вытянуты.

- упражнение на вытянутую и сокращенную стопу. На счет 1-2 – стопа тянется (подъем максимально вытянут), при этом пятки открываются от пола, на счет 3-4 – стопы сокращаются, при этом соблюдается выворотность стопы.

- упражнение на 4 счета, медленно. Стопа сменяет положения: сокращенной, собираются пальцы, вытягивается подъем, положение «полупальцы» и повторяется всё заново.

- упражнение на смену положений ног правая – левая. При этом одна сокращенная, другая - с вытянутым предельно подъемом.

- упражнение на голеностопный сустав. Ноги в суставе делают круговое движение с максимальной амплитудой и предельно натянутыми коленями. Десять вращений по внешнему кругу, десять вращений внутрь. Колени максимально вытянуты.

- упражнение «дегаже». Поднимание поочередно ног выворотом на 90 градусов и более. Лежа на спине. Нога поднимается вперед, с натянутыми коленями и подъемом.

- упражнение на подъем и открывание ноги в сторону. В начале, как в предыдущем упражнении, нога поднимается максимально вперед, затем, отводится в сторону. При этом бедра держать в прижатом к полу положении, не сдвигая. По 8 повторов с каждой ноги.

- упражнение «книжка».

Ноги подняты на 90 градусов от пола. Поочередно кладется то правая то левая нога в сторону на пол. Повтор по 10 раз. Упражнение заканчивается растяжкой лежа на спине, ноги с положения 90 градусов открываются одновременно в стороны.

- лежа на правом (левом) боку, нога берётся рукою за бедро, голень вытягивается в максимально высокой точке с натянутым подъемом и коленом. Опускается нога прямая. С каждой ноги повторить 8 раз.

- лежа на правом (левом) боку, сделать гранд батман в сторону. Каждой ногой по 10 повторов.

- в положении «на четвереньках» с хорошо подобранной спиной, отвести носком в пол назад вывернутую правую (левую) ногу и выполнить махи назад. 10 раз с прямым коленом и 10 раз, сгибая в конце маха рабочую ногу в колене.

- упражнение лежа на животе «русалочка». Поднимается с пола грудная клетка с руками, задерживается на 3-4 сек., далее опускается. Повтор 10 раз.

- упражнение «прогиб» с упором руками в пол, при этом руки чуть ниже грудной клетки. Опираясь ладонями в пол, максимально подняться и прогнуть спину, отводя плечи и голову назад.

- упражнение «рыбка»

- упражнение «мостик»

- упражнение «перекат» с положения «с колен». Тоже самое – с положения «мостик»

- упражнение стоя на коврике «складка».

Ноги стоят в широкой параллельной стойке. Спина подтянута, руками тянуться вверх.

Медленно опуститься в «складку» с максимально прямым позвоночником. 30 секунд стоять в положении «вперёд», затем развернуться и прижать корпус к правой (левой) ноге – 30 сек.

- упражнение «лягушка». Выполняется на время, медленно наклонить корпус к сложенным в позу ногам, вытянув руки вперед.

Затем перейти на живот и выполнить упражнение «лягушка» на животе.

Максимально прижать живот и бедра к полу.

Ноги раскрыть сидя на коврике максимально в стороны.

Стопы сократить и стараться удерживать их в выворотном положении.

Сделать медленные наклоны через сторону к правой (левой) ноге с руками. Рукой дотянуться до стопы противоположной ноги.

- выполняются «шпагаты» на правую (левую) ногу, поперечный шпагат.

У станка дотягиваются ноги. Обучающиеся это делают самостоятельно.

- упражнение «вытяжка» в сторону (захват) с левой и правой ноги. Нога удерживается захватом правой (левой) руки.

Заключительная часть

Разбор занятия. Педагог дает оценку проведенному занятию.

Обучающиеся выстраиваются на своих местах. Выполняется поклон в танцевальной форме.