

Министерство образования и науки РСО-Алания
Центр развития творчества детей и юношества «Заря»

**КОНСПЕКТ
ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ**

ТЕМА: «Партер. Упражнения на ковриках.»

Дата проведения: 19.12.2019г

Место проведения: хореографический зал

Время проведения: 16.00

Количество обучающихся: 20 человек.

Педагог дополнительного образования
Карлова Н.А.

Владикавказ 2019 г.

**Тема открытого занятия
«Партер. Занятия на ковриках.»**

Цели:

1. Повышение технического мастерства у обучающихся.

Задачи:

- Образовательная:***
- 1 укрепление мышц тела, развитие спины и растяжка ног.
 - 2 обеспечить базовую подготовку обучающихся для современных танцевальных направлений.
 - 3 обратить внимание обучающихся на красивое положение рук, ног и корпуса.

Воспитательная:

1. воспитание понятия «красивое тело- здоровое тело».
2. привить обучающимся любовь к работе над собой.

Развивающая:

- стимуляция обучающихся к достижению целей в работе над собой.

Оборудование: музыкальный центр, ноутбук.

Тип занятия: комбинированный

Форма урока: групповая

Методы: словесный, практическая работа

План занятия

I. Организационный момент (5 мин):

- построение;
- приветствие;
- освещение темы занятия;
- вступительное слово.

II. Основная часть (30 мин):

- 1 разминка шеи (голова);
- 2 «редеве»;
- 3 работа стоп;
- 4 силовое упражнение «уголок»;
- 5 силовое упражнение «пресс»;
- 6 приседания («плие»);
- 7 растяжка стоя;
- 8 упражнение «книжка»;
- 9 упражнение для спины «русалочка»;
- 10 упражнение для спины «прогиб верхней частью»;
- 11 упражнение «рыбка»;
- 12 упражнение «колечко»;
- 13 упражнение «мостики»;
- 14 упражнение «перекат»;
- 15 упражнение «подъем ноги лежа на животе» в сторону;
- 16 упражнение «лягушка» в складке, «лягушка на животе»;
- 17 упражнение «свеча»;
- 18 упражнение «перенос центра тяжести»;
- 19 упражнение «шпагат»;

- 20 прыжковая комбинация;
- 21 исполнение танцевальной композиции «Клоуны».

III. Заключительная часть (10 мин):

- разбор занятия и танцевальной композиции «Клоуны»;
- указание на ошибки и работу над ними;
- реверанс;
- задание на дом.

Ход занятия

I. Организационный момент.

Обучающиеся выстраиваются на середине хореографического зала и приветствуют педагога поклоном в танцевальной форме.

Педагог освещает тему занятия: «Партёр. Упражнения на ковриках». Также объясняет значимость этого открытого занятия: оно позволяет оценить навыки, полученные обучающимися за время, которое они посветили обучению в студии.

II. Основная часть.

Обучающиеся остаются на середине зала, дежурные, назначенные педагогом раскладывают пластиковые коврики по залу. Занятие начинается с разминки шеи (головы). Комплексе движений обучающиеся повторяют под музыку.

Затем исполняется упражнение «релеве» по VI b I позициям на середине зала.

Следующая часть разминки проходит на ковриках. Первыми разогреваются стопы. Комплексе упражнений выполняется под музыку (классическую). Далее идут силовые упражнения на мышцы живота (пресс)- это «уголок» и поднимание вытянутых ног, заводя за голову лежа. И то, и другое упражнение выполняется минимум 30 раз. Упражнение «приседания» (или «плие») выполняется также, 30 раз с разведёнными в стороны стопами и коленями.

Итак, ноги разогреты, - выполняется комплекс растяжки в положении стоя. Растягиваются как связки ног, так и спина- тоже тянется. Следующее упражнение как силовое, так и на растяжку- «книжка». Выполняется по 10 повторов в каждую сторону каждой ногой.

Следующий комплекс служит укреплению мышц спины и развитию гибкости. Это упражнение «русалочка» (выполняется в 3 подхода), упражнение «кобра»- выполняется 10 раз и упражнение «рыбка». После разогрева мышц спины этими упражнениями- переходим к более сложным: «колечко», «перекат», «мостик».

Затем, снова возвращаемся к растягивающим ноги упражнениям: это «шпагат»- вытяжка лежа на животе», «лягушка в складке», «лягушка на животе». Затем, для отдыха выполняется упражнение «свеча». После чего, снова силовое и, одновременно, растягивающее упражнение на перенос центра тяжести в положение «плие» с одной ноги (в сторону) на другую.

В завершении разминки обучающиеся выполняют шпагаты:

- поперечный;
- продольный на правую ногу;
- продольный на левую ногу.

После шпагатов требуется «собрать» мышцы. Для этого выполняются легкие упражнения.

В заключении занятия обучающиеся выполняют танцевальную композицию «Клоуны», разученную на предыдущих занятиях.

III. Заключительная часть.

Подведение итогов.

Педагог просит обучающихся выстроиться на середине зала. Рассказывает им о том, над чем предстоит работать, какие ошибки надо исправлять и благодарит обучающихся за открытое занятие. Также, обсуждается композиция «Клоуны», над какими моментами следует поработать.

Обучающиеся завершают занятие в танцевальной форме.