

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ школы-интерната
им. И.Е. Егорова
_____ Е.В. Попова

Открытое занятие по хореографии:

«Экзерсис на середине зала, стретчинг(показ и закреплениеполученных навыков)».

Педагог доп.образования: Гришина Л.В.

Год обучения: 2 год обучения

Условия проведения: танцевальный зал

Форма организации: групповая

Форма занятия: практическая работа (демонстрация)

Тип занятия: открытое (показ)

Основные методы работы:

- **Словесный:** помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция);
- **Наглядный:** создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь руководителя);
- **Практический:** закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, движений).
- **Игровой:** объединяет с процессом обучения, приобретая возможность сделать наиболее интересным разучивание и отработку танцевальных движений, упражнения, заданий. Применение игровых методов вызывает у обучающихся желание овладеть предлагаемым учебным материалом, получая при этом удовлетворение, вызывая интерес к занятиям.

Оборудование и материалы: музыкальный центр, мяч, гимнастическая маты, обруч, станок, аудиозаписи.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы– художественная.

Занятие разработано по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы эстрадного танца», в объединении театра песни и танца «Сюрприз», направленная на всестороннее гармоничное развитие детей. Творческая деятельность обучающихся в структуре танца позволяет формировать качество личности, которые оптимально развиваются в танце.

Новизна занятия позволяет более углублённо и качественно осваивать дидактический материал, в нем учтены и адаптированы основные направления танца и пластики, включающие: партерную гимнастику, акробатику, ритмику, классический, эстрадный и современный танец. Такой подход.

Актуальность данного занятия состоит в том, что оно раскрывает творческий потенциал, приобщает обучающихся к миру прекрасного,

воспитывают художественный вкус.

Цель занятия – развитие и показ гимнастических и творческих способностей ребёнка средствами хореографии, раскрытие физических данных, навыков и выполнение упражнений, заданий обучающимися.

Задачи:

1. Обучающая

- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;
- освоить технику выполнения гимнастических и акробатических элементов;
- выработать постановку правильной, красивой осанки, корпуса, рук и ног.

2. Воспитательная

- воспитывать интерес к хореографическому искусству (гимнастики, стретчингу, физическим нагрузкам и др.), здоровому образу жизни;
- воспитать трудолюбие и дисциплинированность;
- воспитать любовь к современному эстрадному танцу, его основам.

3. Развивающая

- развивать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, гибкость, координацию движений;
- развитие артистических, гимнастических, акробатических способностей;
- развитие и совершенствование основных физических качеств, двигательных умений и навыков.

Предполагаемые результаты:

Обучающиеся будут знать:

1. терминологию элементов;
2. правила работы у станка;
3. правила техники безопасности.

Обучающиеся будут уметь:

1. выполнять классический экзерсис у станка на базовом уровне;
2. выполнять упражнения на гибкость, изоляцию, координацию;
3. использовать терминологию на занятиях.

Обучающиеся будут обладать навыками:

1. музыкально-ритмическими;
2. навыками танцевальными и хореографической пластики; работы в

команде и культурного поведения.

Ход занятия:

1. Организационный момент

- Дети организованно проходят в кабинет и строятся в линии.
- По сигналу педагога, дети строятся в шахматном порядке, занимая все пространство зала.
- Поклон – приветствие.
- Педагог приветствует всех, определяет цель занятия совместно с детьми. Беседа с обучающимися (вопросы):
 - ✓ На какое занятие Вы пришли?
 - ✓ Почему Вы ходите на танцы?
 - ✓ Для чего нужны занятия танцами? Почему?
 - ✓ Что сегодня Вы хотите показать на занятие?
 - ✓ Что используется на занятиях? (например, мяч, гимнастический мат/коврик, станок, зеркала, музыкальный центр).
- «Круг дружбы» - традиционное начало любой работы. Все встают в круг, протягивая одну руку и складывая друг на друга, после чего говорят дружно «У нас всё получится! Раз, два, три, хэй!».

2. Практическая часть

- Перестроение из линий по одному в круг. Обычный шаг, руки на поясе, шаг на носках, шаг на пятках, подскоки, прыжки, лёгкий танцевальный бег.
- Короткая разминка на середине: разогрев всех групп мышц.
 - «Стрейтчинг» - упражнения для растяжки;
 - «Экзерсис» - комплекс тренировочных упражнений, составляющих основу занятия;
- «Бабочка» - это уникальное упражнение, которое одновременно является классической позой йоги и растяжки в хореографии. Оно способствует улучшению растяжки ног и бедер, нормализует кровообращение в

области малого таза, а также благотворно влияет на осанку. Ступни прикасаются друг к другу, колени сгибаются, раскачиваясь вниз к полу, спина прямая, руки на носках;

- «Бабочка с раскачкой рук назад» - ноги остаются в положении «бабочка», прямые, натянутые руки поднимаются вверх и раскачиваются назад, тем самым позволяет прокачивать спину;
- «Бабочка с раскачкой рук вперёд» - ноги остаются в положении «бабочка», прямые руки опускаются вперёд и грудной клеткой тянемся к полу, растягивая спину и предплечевые мышцы;
- «FLEX, POIT» – сократить, вытянуть носок;
- «Книжка» - ноги прямые, пятки и носки вместе, прямые руки опускаются к ногам, тянутся к пяткам, спина выпрямляется, животом тянемся к ногам, носом к коленям;
- «Наклоны в полушпагате боком» - прямые ноги раздвигаются широко в стороны, руки, поочередно, наклоняются к каждой ноге плечом, протягивая боковые мышцы корпуса;
- «Наклоны в полушпагате животом» - прямые ноги раздвигаются широко в стороны, обе руки, поочередно, наклоняются вперёд к каждой ноге животом, носом к колену, руки тянутся к пятке;
- «Наклоны в полушпагате вперёд» - прямые ноги раздвигаются широко в стороны, руки (поочередно руки вперёд, руки в стороны) наклоняются вперёд, протягивая мышцы спины и ног;
- «Переход шпагата» - сидя в полушпагате, ноги соединяются вместе, одновременно открываются, переползая на живот, не сгибая ноги, ноги соединяются и обратно;
- «Лягушка» - сесть на корточки, локти согнут под прямым углом, постепенно разводить ноги в стороны, согнув в коленях, перенести центр тяжести с колен на всю голень, достигнуть максимальной точки растяжения и удерживать позицию до конца подхода, постепенно стараясь достигнуть точки, когда внутренняя поверхность бедер будет полностью соприкасаться с полом, а внешняя часть бедер – формировать единую линию между коленями.
- «Лягушка с прямой ногой» - сесть на корточки, локти согнут под прямым углом, постепенно разводить ноги в стороны, согнув одну ногу, а другую выпрямить под прямым углом, перенести центр тяжести с колен на всю голень, достигнуть максимальной точки растяжения и удерживать позицию до конца подхода, постепенно стараясь достигнуть точки, когда внутренняя поверхность бедер будет

полностью соприкасаться с полом, а внешняя часть бедер – формировать единую линию между коленом одной ноги и носком другой (выполнять на каждую ногу);

- «Кобра» - лёжа на животе, но сведены вместе, плавно поднимаемся наруки, прогибая спину, голову заводим назад, ноги лежат на полу, таз толкаем вперёд, должны прогнуться и увидеть свои пятки;
- «Коробочка» - лёжа на животе чуть раздвинув ноги, сгибаются и носкамитянемся к голове, прямые руки подходят ближе к животу, прогибаемся в спине, голову заводим назад;
- «Корзиночка» - лёжа на животе, чуть раздвинув ноги, берёмся руками за ноги (возле пят), с внешней стороны и по команде педагога вытягиваемся вверх, шею вытягиваем;
- «Кач спины в положении лёжа» руки вперёд – лёжа на животе, ноги прямые вместе, руки прямые, начинаем раскачивать руками назад, прогибая спину, ноги лежат на полу, при «каче» руки не касаются пола до завершения счёта;
- «Кач спины в положении лёжа» руки в замок – лёжа на животе, ноги прямые вместе, руки закрыть в замок за голову, начинаем раскачивать, прогибая спину, ноги лежат на полу, при «каче» локти не касаются пола до завершения счёта;
- «Кач спины в положении лёжа» руки в стороны – лёжа на животе, ноги прямые вместе, руки прямые в стороны, начинаем раскачивать руками назад, прогибая спину, ноги лежат на полу, при «каче» руки не касаются пола до завершения счёта;
- «Лодочка» - лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд, ноги прямые вместе и начинаем раскачиваться как «лодочка» в последовательности руки-ноги-руки-ноги, выталкивая прямые ноги и рук вверх (делать до завершения счёта);
- «Прогобы на коленях» - стоя на коленях, чуть их раздвинув, руки касаются до пяток, удерживаясь за них, голову завести назад, спину прогнуть, таз раскачивая вперёд;
- «Мостик» с пола – ложимся на спину, руки, сгибая устанавливаем на пол, на уровне ушей, ноги, чуть раздвинув, сгибаются, упираясь в пол. По команде педагога выпрямляются ноги и руки, пятую точку толкая вверх.
- «Поза младенца» - упражнение из йоги, позволяет уравновесить дыхание, расслабить тело, восстановить мышцы, успокоить ум. Сидя на коленях, согнувшись опустить таз на ноги, руки опустить вдоль тела, полностью расслабить тело, голову повернуть в сторону (положение менять в разные стороны);
- «Кошечка» - стоя на четвереньках, поочередно медленно прогибать спину и скручивать, голову заводя назад и во внутрь;
- «Удержание ноги в позе кошечка» (в сторону) – стоя на четвереньках,

поднимается нога на 90 градусов, в сторону, фиксируя ногу и затягивая носок, подтягивая носок к плечу под прямым углом (на каждую ногу);

- «Удерживание ноги в позе кошечка» (назад) – стоя на четвереньках, поднимается нога на 90 градусов и выше, назад, фиксируя ногу и затягивая носок, прогибая спину (на каждую ногу);
- «Свечка» (заводим ноги коленями назад) – упражнение «Свечка» из йоги, имеет другое название «берёзка». Лечь на спину, положить руки вдоль тела, поднимаем прямые ноги вверх, выталкивая и таз, подставляем руки на локти под поясницу, при этом удерживая равновесие, вытягиваем носки вверх, тем самым затягивая всё тело под прямым углом, далее заводим медленно и аккуратно ноги за голову, раздвинув их, так чтобы голова проходила между коленей, тем самым стараемся достать, без усилий, коленями до пола и обратно в положение «свечка»;
- «Протягивание ноги с педагогом» - элемент из художественной гимнастики, ребёнок подходит к педагогу, садится у него между ног, на одно колено, под прямым углом, вторую ногу выпрямляет и подаёт педагогу, руками обхватывая ногу (ноги) педагога, спина прямая, далее педагог, придерживая ногу прямой, протягивает ногу вверх к уху, фиксируя и следя, что таз ребёнка остаётся под прямым углом – постепенно (на усмотрение педагога) педагогу можно придавливать таз вперёд, для более глубокой растяжки (так на каждую ногу).

3. «Игровая форма передачи мяча»

«Прогибы назад, стоя в колонне, передавая мяч – дети выстраиваются в колонны, на расстоянии вытянутых рук между друг другом, ноги чуть раздвинув, руки выпрямить, ладонями взять мяч в руки, прогибая спину, руки заводя назад, толкая таз вперёд, поочередно передавать мяч назад;

4. «Работа у станка»

- «Наклоны корпуса назад у станка» (голова в положении прямо) – стоя у станка, придерживаясь за него, все 10 пальцев на станке, ноги прямые, по шестой позиции, локти опущены вниз, не касаясь станка грудной клеткой, опускаться назад, толкая таз вперед прогибаем спину по последовательности: голова, плечи, корпус, спина;
- «GRAND BATTEMENT» в стороны у станка - бросок ноги на 90 градусов и выше в сторону, одна рука на поясе, вторая на станке, шестая позиция в ногах, спина прямая (на каждую сторону);
- «GRAND BATTEMENT» назад у станка - бросок прямой ноги вверх, прогибая спину, руки на станке (все пальцы сверху станка), шестая позиция в ногах, спина прямая, при махе чуть наклоняясь вперед (на каждую сторону);

5. «Диагональ» – перемещение по залу;

Выполнение упражнений, заданий диагонали, по очереди – показ индивидуальных знаний и умений, изученного материала

- «Мячики» - прыжки сидя, прыгать только на носочках, пятки не касаются пола, спина прямая, руки сложены друг на друга на уровне грудной клетки;
- «Мячики с выпрыгиванием» - прыжки сидя, прыгать только на носочках, пятки не касаются пола, спина прямая, руки сложены друг на друга на уровне грудной клетки, 2-3 прыжка вниз и выпрыгивать вверх, затягивая мышцы;
- «Гусеница» - переход из книжки в планку на руках, с продвижением вперёд, поочередно подходят руки, потом подходят ноги, пятую точку выталкивая вверх, тем самым складываясь в книжку стоя. Передвигаться на носочках, спина прямая, ноги затянуты, пятки вместе;
- «Крокодил» - ползти на прямых руках по полу, держа корпус прямым от головы до пяток, ноги скрещены, затянуты, колени не касаются пола;
- «Колени к животу» - прыжок с разбега, подтягивая колени вверх к животу (разбег, толчок, прыжок, приземление);
- «Колесо на одной руке» - акробатический элемент, который выполняется как на двух руках, так и на одной. Опуская руку (руки) на пол (держась на прямой-ой руке), вторая на поясе, удерживая корпус, отлеплять ноги, поочередно, от пола, выталкивая вверх, затянуть колени и корпус, ноги открыть широко в шпагат;
- «GRAND BATTEMENT» вперёд - бросок ноги на 90 градусов и выше в сторону, держа корпус прямым, руки затянуты в стороны;
- «GRAND BATTEMENT» назад - бросок ноги на 90 градусов и выше в сторону, держа корпус прямым, одна нога подтягивается к животу, на другой стоять, руки опускаются на пол, держась, согнутая нога опускается на пол, вверх (назад) выталкивается другая нога-прямой, носок затянут, возвращаясь в исходное положение двигаться таким шагом назад (на каждую ногу отдельно);
- «Птичка» - прыжок с разбега, подтягивая прямые ноги вверх к животу, руки тянутся к носкам, тем самым складываясь в воздухе в книжку (разбег, толчок, прыжок, приземление).

6. Восстановление дыхания и игра – для расслабления ребёнка после физических нагрузок, растяжки и хорошего настроения после занятия. **«Передай обруч»** - дети встают в круг, берутся за руки, педагог надевает на первого обруч и ребята должны прогнуться, сгруппироваться и передать обруч, не разжимая рук.

7. Рефлексия –вопросы:

- ✓ Как Вы себя чувствуете?
- ✓ Какое Ваше настроение?
- ✓ Ребята Вам понравилось сегодняшнее занятие?
- ✓ Что Вам сегодня больше всего запомнилось?
- ✓ В чем Вы испытали трудность? Где именно?
- ✓ Какую оценку себе сегодня поставите? Почему?
- ✓ Довольны ли Вы своим сегодняшним результатом?
- ✓ Вы продолжите заниматься танцами?
- ✓ Хотите узнавать ещё больше про танцы?
- ✓ Будем помогать друг другу, продолжать развивать свои танцевальные навыки и теоретические знания?

8. Поклон. Похлопали друг другу.

«Обнимашки» - традиционное завершение занятия, все подбегают к педагогу и обнимают друг друга, тем самым показывая «команду», поднимая настроение и себе, и друзьям, и педагогу.