

Тябина Ольга Сергеевна

Государственное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

Дом детского творчества

Выборгского района Санкт-Петербурга

«Юность»

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст детей: 7-8 лет.

Цель занятия: улучшение координаций движений и эмоциональной выразительности учащихся путем повторения и отработки пройденных движений. Выявление уровня освоения программы.

Задачи занятия:

Обучающие:

1. Закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках.
2. Развитие осмысленного исполнения движений.
3. Развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

Развивающие:

1. Развитие координации движений.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие выносливости и постановки дыхания.
4. Психологическое раскрепощение учащихся.

Воспитательные:

1. Формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе.

2. Формирование чувства ответственности.

3. Активизация творческих способностей.

4. Умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

Методы и приемы работы:

Наглядные методы:

- наблюдение;
- демонстрация.

Практические методы:

- упражнение;

Словесные методы:

- рассказ педагога;
- беседа.

Предполагаемые результаты:

Освоение элементов музыкальной грамоты.

Знание элементарных хореографических терминов.

Выполнение различных упражнений, элементов классического танца.

Техническое оснащение:

- CD- плеер

Оборудование и материалы:

- зеркальная стенка;
- коврики для занятий на полу;
- хореографический станок;
- музыкальный инструмент (фортепьяно).

Кадровое обеспечение:

- педагог проводит занятие совместно с концертмейстером.



Методические пособия и дидактические материалы:

- методическое пособие по приему в хореографическое училище.

Составители Халфина С. С., Иваницкий М. Ф., 1963г.

Литература, используемая при подготовке занятия:

1. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. М., 1999

2. Моника Риттер-Клейнганс. Гимнастика позвоночника. Пер. с нем. М.,1997.

3. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. М., 1964.

4. Годин М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М., 1991.

5.

Этап	Ход занятия	Время
1	Организационный момент	1 мин.
2	Сообщение темы и плана занятия Поклон	1 мин.
3	Разминка	10 мин.
4	Упражнения у станка	10мин.
5	Уголок	5 мин. 18 мин.
6	Упражнения на полу, на ковриках Поклон	
	Всего	45 мин.

Ход занятия

1. Организационная часть:

- Сбор детей;
- Создание психологического настроения на работу, подготовка детей к занятию;

2. Сообщение темы и плана занятия, поклон

- Вход учащихся в танцевальный зал, Учащиеся выстраиваются в четыре линии, в шахматном порядке.(Музыкальное сопровождение марш, муз. р-р 4/4).

- Поклон педагогу и концертмейстеру. (Музыкальное сопровождение вальс, муз. р-р 3/4).

- Обозначение темы и цели урока.

3. Разминка:

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

- танцевальный шаг с носка;

- шаги на полупальцах, на пятках;

- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;

- шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);

- бег с поднятием ног вперед («лошадки»);

- шаги с высоким поднятием ноги на 45 градусов, через пассе («павлин»);

- прыжки («лягушки»). Исходное положение: плие по 1й позиции, колени разведены в стороны, руки в пол. Прыжок вверх и вперед, в воздухе руки и ноги раскрываются в стороны (в воздухе показать букву «X»);

- упражнение «слоны». Исходное положение 1ая позиция, шаг с носка, колени не сгибаются, корпус опускается вниз, руки тянутся в пол.

4. Упражнения у станка:

- Demi-plié по 1й и 2й позиции, с правой и левой ноги. Исходное положение: лицом к станку, в ногах 1ая позиция, руки лежат на станке. На 4 счета приседание вниз(пятки от пола не отрываются), на 4 счета поднимание вверх (повторяется 3 раза), далее на 4 счета, правая нога открывается в сторону, на 2ую позицию. Demi-plié по 2й позиции (повторяется 3 раза). Далее на 4 счета правая нога вытягивается на носок и закрывается обратно в 1ю позицию. Упражнение повторяется с левой ноги. (муз. р-р 4/4).

- **Battement tendu** из 1й позиции в сторону, с правой и левой ноги. Исходное положение лицом к станку, по 1й позиции, руки лежат на станке. На 4 счета правая нога открывается в сторону на носок, на 4 счета обратно закрывается в 1ю позицию (повторяется 4 раза). Все повторяется с левой ноги. (муз. р-р 2/4).

- **Releve** на полупальцы. Исходное положение лицом к станку, в ногах 1я позиция, руки лежат на станке. На 4 счета приподнимание на полупальцы, на 4 счета опускание обратно в 1ю позицию. (Музыкальный размер 4/4).

5. Уголок: Музыкальное сопровождение галоп, полька, муз. р-р 2/4).

- Боковой галоп по диагоналям с правой и левой ноги, без перемены корпуса.

- Боковой галоп по диагоналям с правой и левой ноги, с переменной корпуса и ног.

- Подскоки.

6. Упражнения на полу, на ковриках:

- Основное построение в шахматном порядке, как в начале урока.

- Разминка стоп. Исходное положение сидя, ноги вытянуты вперед, спина прямая. Работают только стопы, натяжение-сокращение. (муз. р-р 4/4).

- Упражнения на пресс: **«орешек»** - исходное положение сидя, колени согнуты, руки обхватывают колени, на 2 счета перекат на спину назад, на 2 счета вернуться в исходное положение (повторяется несколько раз); исходное положение лежа на спине, ноги вытянуты, руки вытянуты в стороны, на 2 счета сесть, обхватив руками колени, на 2 счета вернуться в исходное положение (повтор несколько раз); **«лесенка»** - исходное положение лежа на спине, ноги вытянуты, руки - в стороны. На каждый счет, прямые ноги по очереди (6 раз), постепенно поднимаются вверх 90 градусов (шагаем как по лестнице), на 2 счета, 2 ноги вместе опускаются в исходное положение

(повторяется несколько раз); «свечка» - стойка на лопатках, ноги вытянуты в потолок; (муз. р-р 4/4).

- Упражнения на гибкость. «змейка» - исходное положение лежа на животе, ноги вместе вытянуты сзади, опор на руки, прогиб назад; «рыбка» - исходное положение лежа на животе, опор на руки, прогиб назад, ноги согнуты в коленях, голова тянется к ногам; «лодочка» - исходное положение лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе вытянуты назад, на 2 счета одновременно руки и ноги отрываются от пола, на 2 счета опускаются в исходное положение(повтор несколько раз); «колечко» - исходное положение лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки держатся за щиколотки, на 2 счета ноги за носками тянутся в потолок, поднимая весь корпус, на 2 счета опускаются в исходное положение; «мостик» (муз. р-р 4/4).

- Растяжка, шпагаты. «складочка» - исходное положение сидя, ноги вытянуты вперед, корпус наклоняется вперед, колени не сгибаются; «бабочка» - исходное положение сидя, колени согнуты и разведены в стороны, стопы вместе, корпус наклоняется вперед; «деревце» - исходное положение сидя, прямые ноги разведены в стороны, корпус наклоняется на правую ногу и на левую; « паучки» - исходное положение сидя, прямые ноги разведены в стороны, корпус за руками наклоняется вперед; шпагат на правую ногу; шпагат на левую ногу; поперечный шпагат (муз. р-р 3/4).

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

- Выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение (марш).