**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом учащейся молодежи «Икар» городского округа Тольятти**

**План-конспект**

**открытого занятия на тему: «Партерная гимнастика как средство пластичности и выразительности исполнения в современном танце»**

Образовательная программа:

«Современный танец»

2-3 год обучения

Раздел программы:

1. «Гибкость»

2. «Тренировочные упражнения. Основные элементы»

Тема программы:

2. «Партерная гимнастика»

1.2. Техника и правила исполнения

Составитель:

Шилкина Анна Сергеевна

Педагог ДО

Тольятти 2024

***Дата проведения занятия*** 05.02.2024 г**.**

***Место проведения:*** актовый зал МБОУ ДО «Икар»

***Время проведения:*** 15:00

***Продолжительность занятия*:** 45 минут

***Цель***– формирование правильной осанки, выворотности ног, гибкости, мышечной силы, выносливости, пластики, воображения и умения воплощать музыкально-двигательный образ.

***Задачи:*** знакомство с начальными навыками хореографической культуры:

*Образовательные:*

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях;
- развитие осмысленного исполнения движений;
- развитие познавательных интересов и творческого потенциала обучающихся.

*Развивающие:*

- развитие гибкости, эластичности мышц, выворотности ног, подвижности суставов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие выносливости и постановки дыхания;

- развитие координации движений;

- развитие навыков пластичности, выразительности, воображения и грациозности.

*Воспитательные:*

- воспитание умения творчески взаимодействовать на занятиях с педагогом;

- воспитание умения творчески взаимодействовать в парах;

- формирование чувства ответственности;

- воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощения и творчества в движениях;

*Педагогические технологии:*здоровьесберегающие технологии; личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом;  технология развивающего обучения; игровые технологии, нетрадиционные технологии (работа обучающихся в парах, по группам, самостоятельная оценка исполнения обучающихся друг другом).

***Тип урока:***комбинированный.

***Оборудование****:* музыкальный центр, USB-носитель с музыкальным сопровождением занятия, гимнастические коврики.

|  |
| --- |
| Планируемые образовательные результаты |
| **Предметные УУД** | **Метапредметные УУД** | **Личностные УУД** |
| Знать хореографические термины,ритмично двигаться под музыку шагом и бегом;Ориентироваться в пространстве класса и относительно друг друга (осуществлять перестроения);Уметь синхронно выполнять гимнастические и хореографические упражнения;Владеть корпусом во время исполнения движений;Уметь координировать свои движения; Уметь работать по одному и в парах; Выполнять простейшие подражательные движения;исполнять простейшие элементы танца. | ***Коммуникативные:***Слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения;Исполнение со сверстниками упражнений в парах и танцевальных этюдах;Следить за действия­ми других участников в процессе сов­местной танцевальной деятельности;Умение выражать свои мысли.***Регулятивные:***Использовать имеющиеся знания и опыт; Воспринимать новую информацию;Уметь прослеживать последовательность действий на занятии;Уметь фиксировать последовательность действий на занятии;Принимать исполнительскую задачу и инструкцию учителя.***Познавательные:***Умение выполнять движения по команде, повторять действие за учителем;Умение ориентироваться в своей системе знаний: выполнять упражнения на развитие гибкости и пластичности, воплощать музыкально-двигательный образ;Обогащать свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. | Умение проявлять дисциплинированность и внимание;Умение самоопределиться к задачам занятия и принять цель занятия;Эмоционально откликаться на социально-значимые действия;Умение проводить самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности; Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| Решаемые учебные проблемы | Повторение разминки, совершенствование техники выполнения гимнастических и хореографических упражнений. |
| Межпредметные связи | Музыка, гимнастика, окружающий мир. |
| Организация пространства | Фронтальная работа, групповая работа, взаимодействие обучающихся в парах. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Технология проведения | Время | Содержание деятельности педагога | Содержание деятельности обучающихся | Ожидаемый результат | Планируемые образовательные результаты УУД |
| ***I этап.*****Мотивация к учебной деятельности*****Цель:*** проверка готовности обучающихся. | 2 мин | Организует обучающихся.Проверяет готовность к занятию.Обращает внимание на форму, дисциплинированность, дружелюбность.Проводит инструктаж, Настраивает детей на работу.Объясняет тему и цель занятия. | **Организационный этап.**Вход детей вхореографический зал. Поклон.Знакомство с темой и целью занятия. | Организация внимания.Готовность к занятию. | **Метапредметные:**проговаривать последовательность действий на занятии.**Личностные:**личностное, профессиональное, жизненное самоопределение и построение жизненных планов во временной перспективе.**Регулятивные УУД***:*постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимся.**Коммуникативные УУД***:*планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками. |
| ***II этап.*****Актуализация знаний.*****Цель***– закрепить движения в разминке,разогреть мышцы. | 5 мин | Направляет действия обучающихся.Обращает внимание на дистанцию, положение спины, рук и работу ног. | **Подготовительный этап.***Общая разминка на середине зала:*- голова;- плечевой пояс, руки;  -перегибы корпуса; - скручивания; - движение «складочка»;- разогрев стоп; - батманы в точки зала с переступанием;- прыжки (соте, поджатые);-приседяния;- заключительное движение- расслабление «вдох-выдох». | Эмоциональный настрой на восприятие, готовность к занятию.Разогрев мышечного аппарата.Совершенствова-ние навыков при выполнении упражнений по кругу и на середине класса. | **Регулятивные УУД:**- уметь прослеживать последовательность действий на уроке;- уметь фиксировать последовательность действий на уроке;- уметь проговаривать последовательность действий на уроке. |
| ***III этап.*****Обобщающий и систематизацирующий*****Цель:***Обобщить знания и умения, умение передавать характер музыки в движении. | 35 мин | Обращает внимание, что подготовительная часть закончена, мышцы разогреты и готовы для выполнения упражнений основного комплекса партерной гимнастики.Обращает внимание на дистанцию и на место расположения обучающихся, на правильность и безопасность выполнения движений.Контролирует правильное исполнение движений.Организовывает  работув парах и группах. | **Основной этап.**Обучающиеся берут коврики и становятся на места в линии, садятся на коврики, разуваются и выполняют комплекс партерной гимнастики. Далее переходят на дагональную часть урока, выполняют комлекс упражнений по диагонали. Затем деляться на подгруппы и иполняют комбинацию в современном танцевальном направлении, оценивают друг друга. В конце урока исполняется танцевальная композиция в направлении современного танца. **1.Партерный экзерсис.***Упражнения:*- Работа стоп. Упражнения: « Русалочка», «Ноки-пятки», «Сокращенные пятки»- «Батманы на 45 градусов сидя»;- «Колени»;- «Уголок», «Уголок-складка»;- «Бабочка», «Бабочка с ногой»;- «Перегибы корпуа в разножке»;- «Погтовка к коробочке»; - «Коробочка»- «Корзиночка»;- Упраждения на развитие подьёма стоп:«Горка», «Горка с шагами», «Грибок»;- «Полушпагат с захватом ноги»;- Упражнение «Горка с вертикальным шпагатом»;- «Берёзка»;-«Берёзка с перевором назад в полушпагат»;- «Мостик с уходом в локти»;*Стретчинг в парах:*  - Упражнения «Разножка»;- «Стопа в стопу»;- «Разножка с весом партнёра» - «Пресс»;- Упражнение «Рястяжка ног с пола»;- Упражнения « Перегибы спины» (ноги\руки)**2.Диагональный экзерсис**.- «Бег»;- «Подскоки»;- «Жете вперед», «Жете назад»;- «Голоп с поджатыми»;- «Батманы вперед-назад»;- «Батманы сторону»;- «Пистолетик»;- «Колесо - шпагат»;- «Рондат»;- Прыжки «Соте», «Поджатые»- Комбинация прыжков с хлопками;- Упражнение «Шене».*Группа движений \комбинаций ОФП:*- Комбинация 1- Комбинация 2- Комбинация 3- Комбинация 4 *Вертикальная растяжка в парах:*- Упражение «Бабочка»- Упражнение «Вертикальный шпагат» *Горизонтальный шпагат на середине зала*- Продольный шпагат парвая \левая нога;-Поперечный шпагат. ***Отдых на полу****.* **3. Исполнение комбинации в современном танце на середине зала по группам.***- разбор обучающимися ошибок и недочётов друг у друга;**- опредение лучшего исполнения по группам.***4. Иполнение танцевального номера в направлении современного танца «Ты у меня одна».** | Умение работать в парахи по одному.Формирование правильной осанки, совершенствова-ние техники исполнения партерного экзерсиса.Развитие координации, гибкости, пластики.Умение работать в коллективе (синхронность).Формирование навыков выразительности и пластики.Формирование волевых качеств.Создание ситуации успеха. | **Предметные:**-различать темпы, рит­мы марша, танца;- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;- ритмично двигаться под музыку шагом и бегом;- выполнять простейшие подражательные движения;- исполнять синхронно движения и комбинации;- ориентироваться в пространстве класса и относительно друг друга (осуществлять перестроения);- исполнять простейшие танцевальные элементы;- владеть корпусом во время исполнения движений;-координировать свои движения.**Личностные**: уметь проводить самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности.**Метапредметные**:**Регулятивные УУД:**принимать исполнительскую задачу и инструкцию учителя;**Коммуникативные УУД:**- исполнять со сверстниками танцевальные этюды;- следить за действия­ми других участников в процессе сов­местной танцевальной деятельности;**Познавательные УУД:**- умение ориентироваться в своей системе знаний:отличать новое от уже известного с помощью педагога;- обогащать свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. |
| ***IV этап.*****Подведение итогов урока.****Рефлексия.*****Цель***: выявить интересные и отрицательные стороны урока. | 3мин | Обращает внимание на ответы и настроения обучающихся.Дает комментарий к пройденному занятию.Поощряет деятельность обучающихся.Подводит итог занятия. | **Заключительный этап.**- Основное построение для выхода детей из хореографического зала. - Поклон. - Рефлексия.- Выход детей из хореографического зала. | Выполнен комплекс общеукрепляю-щих упражнений.Мотивация на обучение. | **Личностные:** установление обучающимся значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов**Метапредметные:**воспринимать мнение и предложения сверстников, окружающих;**Коммуникативные УУД:**умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. |

**Используемая литература:**

1. Мир движений мальчиков и девочек. Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных

учреждений. Санкт-Петербург, «Детство Пресс», 2020г.

**2.** Активизация творческой деятельности дете школьного возраста (сб. статей)-Свердловск, 2000.

**3.** Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. Для детей школьного возраста. М., «Советский композитор», 2016г.

 **4.** Иоффе М.Е. Механизмы двигательного обучения. Синхронность исполнения.М., Наука, 2019г.

 **5.** Двигательные качества и моторика их развития у школьников. / сост. Н.А.Ноткина. - СПб.: Образование, 2023г.

**Адреса сайтов**

**-** Студия танца «OK Move» <http://vk.com/club50339650>

- Дом учащейся молодежи «Икар» <http://ikar.net.ru/>