**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 | Вре  мя | 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  работу  в 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. | 3  мин | 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/>