**План-конспект открытого урока по предмету «Гимнастика»**

**по теме: «****Совершенствование техники, выработка выносливости в младших классах на отделении хореографии в ДШИ» (2025 уч.год)**

**преподаватель – Овчаренко Т.В.**

**Цель:** улучшение приобретенных специальных знаний и  навыков двигательной активности, развивающих  гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, путем повторения  и  отработки пройденных упражнений.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;

- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся;

-развитие осмысленного исполнения движений.

**Развивающие:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие танцевально-ритмической координации;

- развитие музыкальности;

- психологическое раскрепощение учащихся;

- развитие гибкости, выносливости.

**Воспитательные:**

- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;

- формирование чувства ответственности;

- формирование  у учащихся осознания  необходимости индивидуальной работы по собственному физическому развитию;

**Методы обучения:**

- практический,

- наглядный (практический показ);

- словесный (объяснение, беседа);

- метод мотивации и эмоционального стимулирования (доброжелательность, поощрение, установка на успех);

**Тип урока:**закрепление знаний, выработка умений и навыков.

**Вид урока:**совершенствование знаний, умений и навыков.

**Адресат:**учащиеся 1 класса хореографического отделения ДШИ по ДПОП.

**Педагогические технологии:**

- здоровьесберегающая технология;

личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом;

-игровые технологии.

**Межпредметные связи:**- ритмика, танец, постановка концертных номеров, слушание музыки.

**Материально-техническое обеспечение урока:** хореографический зал, оснащённый зеркальным полотном, муз. сопровождение - фортепиано

**План урока**

**I. Организационная часть** (3 мин.)

- Построение, поклон, объявление темы, цели и  задач  урока.

**II. Вводная часть (7мин.)**

-разминка в движении по кругу.

- разминка в статике.

**III.Основная часть(30мин.)**

1.комплекс упражнений партерной гимнастики;

2. комбинации у станка;

3.прыжки на середине зала;

4. упражнения и прыжки по диагонали;

**IV. Заключительная часть урока (5 мин.)**

**-**Подведение итогов урока, поклон-прощание.

**1.Ход урока**

**1.Организационная часть:**

*Приветствие  учащихся*, организация внимания детей, регулировка эмоционального состояния, настрой на продуктивную коллективную работу.

*Преподаватель:* «Здравствуйте. Сегодня открытый урок. Прошу вас не волноваться, показать хороший  результат работы».

*Сообщение цели и задач урока*.

***Тема:*** «Совершенствование техники,выработка выносливости в младших классах на отделении хореографии в ДШИ».

***Цель урока***: улучшение приобретенных знаний и  навыков двигательной активности, развивающих  гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений.

***Задачи***: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости, выносливости, осознанная работа каждого учащегося, умение слушать и слышать преподавателя, развитие  танцевально-ритмической  координации, ансамблевое исполнение, развитие музыкальности.

*Преподаватель:* «Сегодня на уроке отрабатываем, повторяем и закрепляем все пройденные упражнения на развитие гибкости. Ваша задача-исполнять методически грамотно  и музыкально.  Прошу вас  активно работать на уроке,  внимательно слушать  меня и концертмейстера.  Пожалуйста, Поклон».

***Поклон*.**Исходное положение – I выворотная позиция ног, руки находятся в подготовительном положении, голова прямо, взгляд перед собой.

1,2 такты - учащиеся делают batmen tandu в сторону.

3,4 такты - переход с опорной ноги на рабочую через II позицию.

5,6 такты- закрываем рабочую ногу в I позицию.

*7,8  такты* –учащиеся   делают demiplie.

Во время поклона следим, чтобы корпус оставался прямым,  мышцы подтянуты, учащиеся стояли  в I позиции, не заваливаясь на большие  пальцы ног, локти смотрели точно в стороны.

*Преподаватель:* «Начинаем разогрев мышц вдвижении по кругу. Не забываем про носовое дыхание. Правильное  дыхание  помогает доставить мозгу и мышцам больший объем кислорода, понижает тревогу и улучшает  концентрацию».

**2. Вводная часть**

***2.1 Разогрев в движении по кругу***:

**1. Шаг с носка**- руки на поясе.

***2.Шаг на высоких полу пальцах по VI позиции*** - руки   на поясе.

***3.Шаг на пятках по VI позиции*** - руки на поясе(Следим, чтобы колени были вытянуты до предела, спина максимально подтянута.)

***4. Шаг с высоким подниманием бедра вперед на высоких полупальцах***- руки на поясе. (Следим, чтобы  колени поднимались высоко к груди, спина оставалась ровной и подтянутой, подьем натянут).

***5. Шаг с захлестом назад на высоких полупальцах***- руки на поясе.(Следим, чтобы корпус был подтянут, стопы натянуты).

**6*.Бег с высоким  подниманием бедра*(лошадка).**(Следим, чтобы  колени поднимались высоко к груди, спина оставалась ровной и подтянутой).

***7. Бег с хлестом назад***, руки на поясе  (Следим, чтобы корпус был подтянут,  при беге  стопы натянуты).

***8.Бег с выносом натянутой ноги вперед  по I позиции на 45***0.(Корпус подтянут, стопы предельно выворотны  и натянуты).

***9.Галоп правым боком, руки на поясе***( руки на поясе, корпус подтянут. Следим что бы ноги собирались в воздухе.)

***10. Галоп левым боком.***

**11. Шаг с носка**- руки на поясе.(Учащиеся проходят на свои места в шахматном порядке).

*Преподаватель:* «Молодцы. Сейчас прошу вас построиться в шахматном порядке по линиям, проведем разминку в статическом положении».

*Построение учащихся в шахматном порядке в линии.*

***2.2 Разминка в статике***

***1****.****Наклоны и повороты головы*.**Упражнение повторяем по 4 раза.(Упражнение нормализует подвижность суставов шейного отдела позвоночника, улучшает работу вестибулярного аппарата).

***2.Поочередные, круговые движения плеч, рук***- по 8 повторов вперед и назад. Упражнение исполняется сначало по два, потом подряд.(Упражнение для разогрева мышц плечевого пояса, необходимое для разминки перед любой силовой нагрузкой).

***3. Махи руками вверх, вниз***- по 8 повторов. Упражнение исполняется сначало по два, потом подряд.

***4. Повороты корпуса***- упражнение исполняется сначало по два, потом подряд. Руки сцеплены в замок перед грудью. (Следим что бы бедра оставались статичны).

***5. Растяжка плечевых суставов***- сначало сзади, за голову.Потом спереди.

***6. Замок с тведением локтя вниз-всторону.***

***7. Подьем на полупальцы с приседанием.*** Следим за подтянутым корпусом. Прямой спиной. Руки на поясе.

***8. Наклоны корпуса в сторону с руками.*** Ноги на ширене плеч, руки раскрыты в сторону. На 3 счета делаем наклоны в сторону, при этом противоположной рукой тянемся в сторону наклона. На 4 возвращаемся в исходное положение. Так же в другую сторону. Повторяем по 4 раза. Следем что бы не было завала корпуса вперед.

***9.Наклоны корпуса вперед- вниз- вперед*-** ноги на ширине плеч, руки над головой, кисти сомкнуты в замок. На счет 1 наклон вперед, на счет 2 достать руками до пола, на счет 3 тянемся вперед, на счет 4 принимаем исходное положение. Повторяем 4 раза. (Следим, чтобы колени не сгибались, спина  оставалась ровной, руки вытянуты в локтях).

***10. Наклоны вперед***- ноги на ширине плеч, руки над головой, кисти сомкнуты в замок. Делаем 3 наклона вперед, доставая руками до пола (перед стопами, между стопами, за пятками). На счет 4 принимаем исходное положение. Повторяем 4 раза. (Следим, чтобы колени не сгибались, спина  оставалась ровной, руки вытянуты в локтях, спина делает качающее движение). ***Наклоны подряд***- на счет 1 наклон вниз, на счет 2 подьем вверх. Повторяем 8 раз. В конце упражнения виксируем ***Стойку***- обхватываем щиколотки, тянемся подборотком к коленям.

***11. Круговые движения корпусом***- ноги на ширине плеч, руки над головой, кисти сомкнуты в замок. На счет 1 через сторону наклон к правой ноге, на счет 2 с нажимом в спине наклон вперед руки между стопами, на счет 3 наклон к левой ноге, на счет 4 через сторону возвращаемся в исходное полжение. Повторяем по 4 раза в каждую сторону.

***12. Мельница***- ноги на ширене плеч, руки раскрыты в сторону, корпус наклонен вперед. Поочередно достаем рукой к противоположной стопе. Повторяем 8 раз. Следим чтобы спина не прогибалась.

***13. Махи с хлопком***- ноги в VI позиции, руки раскрыты в сторону, корпус вытянут. На счет 1 делаем бросок правой ноги вперед -вверх, одновременно делаем хлопок под коленом. На счет 2 принимаем исходное положение. Исполняем по 8 раз с каждой ноги. Следим что бы спина не наклонялась вперед и колени были ровные.

***14. Сидя на стопе*** по VI позиции, руками обхватываем ноги, корпус плотно прижат к ногам. На счет 1,2 поднимаем «хвостик» в верх. На счет 3,4 принимаем исходное положение. Повторяем 8 раз. Следим чтобы стоя колени выпрямлялись полностью и корпус был прижат к ногам.

***Сидя на стопе*** по II позиции, руками обхватывам ноги из нутри, что бы плечи были между коленями. На счет 1,2 поднимаем «хвостик» в верх. На счет 3,4 принимаем исходное положение. Повторяем 8 раз. Следим чтобы стоя колени выпрямлялись полностью и плечи оставались между ноленями.

*Преподаватель:* «Молодцы. Сейчас переходим к основной части урока.  Прошу встать на коврики для занятий партерной гимнастикой».

**3. Основная часть урока**

***3.1 Комплекс упражнений партерной гимнастики***

**1**. ***Сидя на коленях, подьем вытянут*** – ладони стоят на полу возле колен. На счет 1,2,3 поднимаем «хвостик» вверх, колени и локти прямые , подьем тянем вперед, пятки держать вместе. Спина прямая, тянем вниз. На счет 4 возвращаемся в исходное положение.

**2*. Сидя на полу, наклоны вперед по VI и II позициям.*** Руки подняты в III позицию, спина прямая, подьем натянут. На счет 1,2,3 выполняем качающиеся наклоны корпуса к ногам. На счет 4 возвращаемся в исходное положение. Повторяем 4 раза. Далее ***складочка*** – обхватываем руками пятки, тянем корпус к ногам. .(Колени вытянуты, живот кладем на ноги, руками держимся за пятки, спина вытянута вдоль ног).

Так же выполняется движение по II позиции.

**3. *Сидя на полу, подьем ноги вверх***- руки раскрыты в сторону, спина прямая, подьем натянут. Поочереди поднимаем ногу вверх, по 4 повторения. Следим за прямой спиной, натянутые колени.

**4. *Уголок из положения сидя*** -руки раскрыты в сторону. При подьеме ног следим за спиной, колени прямые, подьем натянут. 8 повторений.

**5. *Упражнение «бабочка»*** с наклоном корпуса вперед.Удерживаем положение до 8 счетов, более растянутые учащиеся лежат до 1-2 минут.( Колени лежат на полу).

***6. Сидя на полу, ноги раскрыты в стороны, наклоны к ноге*** – руки раскрыты встороны, спина прямая. Наклоны делаем по 3 , на 4 исходное положение. По 4 повторений к каждой ноге. Противоположной рукой тянемся к ноге, при этом не заваливаясь вперед, колени прямые. В конце упражнения виксация позы ( левой рукой беремся за правую ногу, правое плечо и руку тянем вперед, как бы выворачиваясь).

**7*.Лежа на спине battementsrelevelent двух ног на 90° (в потолок). Опустить ноги за голову до пола. Основной вес должен приходиться на лопатки, а не на шею***. Далее опустить спину и медленно опустить ноги на пол. 8 повторений. (Одно из лучших упражнений для развития гибкости спины, очень полезно для позвоночника).

***8. Лежа на спине , ноги подняты в потолок***- руки за головой. Резко раскрываем ноги в стороны, стараясь достать до пола. Следим что бы ноги не опускались вперед, сохранять 90 градусов. Делаем 8 повторений. В конце делаем небольшие качания, стараясь доставать обеими ногами до пола.

***9.Упражнение «солнышко»***- сидя на полу, развести ноги до поперечного шпагата, лечь вперед, и разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их назад, собрав ноги в VI позицию и в лягушку, лежа на животе.Проделать все в обратном порядке. Собрав ноги спереди делаем «складочку». Упражнение делаем по 8 счетов.(Контролируем  натянутые стопы и колени, бедра практически не отрываются от пола).

***10. «Уголок» из положения лежа***.

***11. «Мостик»- стоя на коленях***, прогнуться назад, взявшись руками за стопы, поднять бедра и туловище вверх.

***12. Стоя на коленях махи назад***- махи выполняются поочередно правой и левой ногой, сначало медленно, затем быстро.

*Преподаватель: «*Итак, мы повторили и проработали с вами  основной комплекс  упражнений  партерной гимнастики на развитие гибкости тела. Прошу вас убрать коврики и пройти к станку».

**3.2 Упражнения у станка.** Все упражнения исполняются лицом к станку.

***1. Releve на полупальцы по VI и I позициям с demi plie***- спина прямая, колени дотягиваем.

***2. Demi plie по I и II позиции***- выполняем по 3 приседания по каждой позиции и переход в другую позицию. Следим что бы не было завала на большой палец, позвоночник вытянут.

***3. Battements tendu*** - с I позиции, в сторону по 3, demi plie. Корпус вытянут , колени натянуты, подьем вытягиваем, пятка смотрит в пол.

***4. Battements jete***- с I позиции с остановкой в пол. В сторону по 3, releve по I позиции. Сначало выполняем медленно, затем на каждый счет.

***5. Grand battements*** - с I позиции с остановкой в пол, в сторону по 4. Следим за спиной, прямые колени, натянутый подьем.

***6. Растяжка у станка***- выполняем упражнение с правой и левой ноги. Исходное положение: нога лежит на станке выворотно. Руки на станке. На счет 4 «едем» по станку вперед в положение шпагат. Следим что бы колени были прямыми, корпус не наклонялся вперед, опорная нога стояла на одном месте. На счет 5-8 возвращаемся в исходное положение. Выполняем по 4 раза с каждой ноги.

*Преподаватель:* «Молодцы. Сейчас переходим на середину зала, строимся в шахматном порядке.»

***3.3 Прыжки на середине зала.***

***1. Трамплинные прыжки по VI позиции***- на двух ногах с толчком от пола приемом «приседание – прыжок - приседание». Упражнение развивает элевацию, баллон, фиксацию ног в воздухе, включает в работу руки, как источник дополнительной силы для взлета. ( Следим, чтобы колени держали вместе во время прыжка, стопы натянуты).

***2. Прыжки с поджатыми ногами назад***.

***3. Прыжки с поджатыми ногами вперед, к груди***(Удерживаем  колени вместе).

***4. Прыжок в шпагат «разножка*».**Натянутые до предела ноги, в прыжке раскрываются в поперечный шпагат. При приземлении собирается I прямая позиция, пятки через полупальцы мягко ставятся на пол. Корпус прямой и подтянутый. Прыжок исполняется на затакт.

***5. Вращение по станку***.

**3.4 Упражнения и прыжки по диагонали.**

***1. Прыжок «Мячик»***- колени вместе, сидим на высоких полупальцах. Прыжок исполняется за счет работы стопы. Корпус подтянут.

***2. Прыжок «лягушка»***- в положении сидя на полупальцах, колени широко разведены в сторону.

***3. Боковой «мячик»***- дижение исполняется боком, сначало правым затем левым плечом.

***4. «Зайчик»***- корпус вытянут, колени и подьем в воздухе натянуты.

***5. «Подскоки»***

***6. «Поджатые»***

***7. «Разножка»***

***8. Боковой галоп***- правым и левым боком.

***9. Шаг польки.***

***10. Колесо***- выполняем правое и левое.

Учащиеся выстраиваются на середине зала, в шахматном порядке.

***Шпагат*** правой и левой ногой.

**4. Заключительная часть урока**

**Подведение итогов урока**:

*Преподаватель:*«Благодарю всех за хорошую работу. На этом наш  урок окончен (выставление оценки). Возможно, у некоторых не все получилось. Но нет предела совершенству. Спасибо».

**Основное построение, поклон-прощание**.

**III. Заключение**

На мой взгляд, тема, рассмотренная в данной методической разработке, является важной  и значимой для учащихся младших классов. Упражнения данного комплекса  необходимы  для профессионального выполнения в дальнейшем сложной, танцевальной техники на уроках  классического танца, исполнительского мастерства. Эти упражнения  не только укрепят связки, мышцы и суставы, но и предупредят травмы. Гибкость считается врожденным качеством, но при систематических тренировках можно не только развить ее, но и улучшить, оставаясь здоровым, молодым и красивым долгие годы. Кроме того, человек с повышенной гибкостью узнаваем по идеальной осанке и легкой походке. Он может в полном объеме использовать свои двигательные возможности, достигая определенных успехов в спорте и упрощая свою жизнь.

**IV. Используемая литература, ссылки на интернет-ресурсы**:

**1.**Акрушенко А. В. Психология развития и возрастная психология. – М.,Эксмо, 2006. – 250 с.

**2**. Рабочая программа «Физическая культура гимнастика»,1-4 класс / под редакцией И.А.Винер). – М., «Просвещение», 2021. – 25 с.

**3**. Дополнительная профессиональная программа «Физическая культура гимнастика», 1-4 класс / ред. ВинерИ.А., Цыганкова О.Д.). – М., 2019. – 35 с.

**4.**Винер И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. – СПб., 2006. – С. 28-29.

**5.** Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. – М., 2001. – 444с.

**6**. Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. – М., 2010. – 98 с.

**7**.  Крючек Е.С., Супрун А.А., Мальнева А.С., Медведева Е.Н., Винер-Усманова И.А., Семибратова И.С., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики.– М., Спорт, 2020 г. – 152 с.

**Интернет – ресурсы, рекомендуемые для педагогов**:

<https://rebenokvsporte.ru/knigi-po-gimnastike-obzor-uchebnikov-hudozhestvennyh-knig>

<https://rebenokvsporte.ru/knigi-po-gimnastike-obzor-uchebnikov-hudozhestvennyh-knig>

<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2006N6/p36-38.htm>