

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
г. Иркутска  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6**

**Хореографический ансамбль «Надежда»**

**План-конспект  
открытого занятия  
по гимнастике.**

**Педагог дополнительного образования:**

**Шапочанская В.В.**

**Иркутск, 2021**

**Методическая разработка открытого группового занятия по гимнастике  
ансамбля «Надежда»**

педагога дополнительного образования  
Шапочанской Валерии Владимировны

ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

<b>Программа</b>	Дополнительная общеразвивающая программа для ансамбля танца «Надежда»		
<b>Характеристика группы</b>	Дети 7-11 лет, 1 год обучения.		
<b>№ занятия. Тема занятия.</b>	Занятие № 66 тема: «Техника исполнения упражнений для развития гибкости тела (спины)»		
<b>Дата</b>	01.10.2021г.		
<b>Время продолжительности занятия</b>	45 минут		
<b>Тип занятия</b>	изучение нового; комбинированный.		
<b>Вид занятия</b>	практическое		
<b>Педагогические образовательные технологии</b>	Личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, игровые и технология развивающего обучения.		
<b>Формы работы обучающихся на занятии</b>	Индивидуальная, в группе.		
<b>Форма занятия</b>	Фронтальная - занятие проводится со всей группой детей, где важен эффект «эмоционального воздействия и сопереживания», что приводит к повышению физической активности и побуждает ребенка к самовыражению; дифференцированная.		
<b>Виды контроля</b>	Контроль двигательной деятельности (контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков).		
<b>Структура занятия</b>	Подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.		
<b>Методы, принципы</b>	Игровой, релаксаций, наглядный (метод опосредованной демонстрации), словесный, принцип обучения «от простого к сложному».		
<b>Формирование компетенций</b>	компетенции личного самосовершенствования.		
<b>Педагогические средства</b>	рассказ, беседа, показ.		
<b>Цель занятия</b>	Развитие гибкости тела.		
<b>Задачи занятия</b>	<b>воспитательные</b>	<b>развивающие</b>	<b>обучающие</b>
	1. Воспитание моральных, волевых, эстетических качеств; 2. Развитие памяти, внимания, общей культуры поведения; 3. Выработка умения творчески взаимодействовать на	1. Развитие координации движений; 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата; 3. Развитие музыкально – двигательных умений и навыков.	1. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости тела (спины); 2. Развитие осознанного исполнения упражнений;

	занятиях с педагогом.		3. Развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.	
<i>Материалы и оборудование для педагога, ЭОР</i>	ИКТ, <a href="http://www.horeograf.com">www.horeograf.com</a>			
<i>Характеристика деятельности обучающихся</i>	<b>Оценивать</b> правильность выполнения упражнения. <b>Создавать</b> индивидуальные, групповые комбинации. <b>Овладевать</b> на практике техникой выполнения упражнений для развития гибкости.			
<i>Планируемые результаты</i>	<b>универсальные учебные действия (УУД):</b>			
	<b>личностные</b>	<b>регулятивные</b>	<b>познавательные</b>	<b>коммуникативные</b>
	Учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу	Учитывать выделенные педагогом ориентиры действия	Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	Стремиться к координации действий и сотрудничеству.
<i>Предполагаемый результат</i>	Освоить технику выполнения упражнений для развития гибкости (спины).			
<i>Материалы и оборудование для обучающихся</i>	Специальный хореографический класс с зеркалами, балетным станком, деревянным полом, музыкальным инструментом (фортепиано). На занятии используются гимнастические коврики - кариматы.			

### Ход занятия:

Комментарий урока	Действия обучающегося	Развитие личностных качеств
<b>Подготовительная часть (10 мин)</b>		
Педагог приглашает детей в зал. Марш по кругу- построения, перестроения. Занятие начинается с приветствия – поклон по 1 позиции (Шаг с правой ноги в правую сторону на счет раз, на счет два приставить левую ногу к правой, счет три – четыре кивок головой. Все тоже самое с левой ноги и вернуться в исходное положение.), сообщение задачи занятия. Перестраиваемся в круг. ОРУ по кругу: шаги с натянутого носка, марш, марш на п/пальцах, ходьба на носках, на пятках; бег «русский», бег «лошадка», «гусиный шаг», шаги в «складочку», «галоп», подскоки; ходьба и упражнения на восстановление дыхания.	Приветствие обучающихся.  Обучающиеся под руководством педагога, выполняют данное задание осмысленно, четко, коллективно, организованно.	Умение слышать и слушать. Умение владеть ОРУ. Развивать ориентацию в пространстве, умение перестраиваться из рисунка в рисунок, двигательную активность, прыгучесть.
<b>Основная часть(30 минут)</b>		
<b>Педагог:-</b> Разминка закончена, раскладываем кариматы и укладываемся на спинку. (Дети занимают		

<p>свои места на ковриках. Исполняется упражнение «Вырастаем – расслабляемся» по 6,1 позиции. После исполнения упражнения, педагог делает замечания.)</p> <p><b>1.Упражнение «Вырастаем – расслабляемся»</b> лёжа на полу по 6, 1 позиции ног. Медленный подъём ног (на 90 градусов) в выворотном положении, «Берёзка»</p> <p><b>Педагог:</b> - А теперь, ребята, подойдите к станку, и мы проверим исполнение этого упражнения по 1 позиции.</p> <p><b>2. «Вырастаем – расслабляемся»</b> лицом к станку по 1 позиции</p> <p><b>3.Упражнения для стоп, «Ножницы»; «Складочка»</b></p> <p><b>Педагог:-</b> Следующее упражнение: <b>4. Releve</b> по 6, 1 позициям ног лицо к станку. Кто может мне рассказать об этом упражнении? На каком языке произносится термин, что обозначает (перевод) и для чего мы его исполняем?</p>		<p>Контроль усвоения материала. Демонстрирование своего уровня обученности.</p>
<p><b>Педагог:-</b> А сейчас, мы с вами выполним упражнения для развития гибкости тела, а точнее, спины. Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела и благородной осанки, а средствами хореографии достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.</p> <p><b> ГИБКОСТЬ</b> - показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.</p> <p>Итак, укладываемся на живот: руки вытянуты вперёд, ноги вместе по 6-ой позиции, стопы сомкнуты и затянута. В первом упражнении необходимо одновременно отрывая от пола руки, ноги и голову - тянуться вверх. При этом, всё тело прогибается в спине назад, стопы не расслабляются, а макушкой стараемся дотянуться до спины (на счёт «1-и», «2-и», «3-и», «4-и» отрываемся от пола и сохраняем положение; на счёт «5-и», «6-и», «7-и», «8-и» возвращаемся в исходное положение, отдыхаем).</p> <p>Повторяем это упражнение 4 раза. Во время исполнения второго упражнения «Звёздочка» требования исполнения движения аналогичны, что и в первом, но одновременно с подъемом корпуса, руки и ноги разводим в стороны (изображаем 5-и конечную звезду). Это упражнения будем повторять по 4 раза! (Педагог объясняет правила исполнения, основные требования, ошибки при исполнении данного</p>	<p>Дети слушают объяснение педагога после показа и повторяют за ним. Сначала под счет в медленном темпе, затем под музыку.</p>	<p>Самостоятельность Внимание. Активность.</p> <p>Умение работать в команде и индивидуально.</p>

<p>упражнения. Затем демонстрирует исполнение упражнения под счёт, а далее с музыкальным сопровождением.)</p> <p><b>Педагог:</b> - Теперь ребята, давайте попробуем исполнить это упражнение все вместе. (Исполняется упражнение с подъёмом корпуса. По окончании, педагог делает замечания.).</p> <p><b>5. Упражнения «Звёздочка», «Лодочка».</b></p> <p><b>Педагог:</b> - Есть ли ко мне вопросы? Кому что не понятно?</p> <p><b>Педагог:</b> - Продолжим урок. Следующее упражнение:</p> <p><b>6. Releve</b> по 1,2 позициям ног лицо к станку.</p> <p><b>7.Упражнение «Ножницы»</b></p> <p><b>Педагог:-</b> Следующее упражнение: <b>8.Demie plie 1,2 позиции ног лицо к станку.</b> Кто может мне рассказать об этом упражнении? На каком языке произносится термин, что обозначает и для чего мы его исполняем?</p> <p><b>Педагог:</b> - Итак, ребята, следующее упражнение «Вазочка», также помогает нам развивать гибкость и укреплять мышцы спины. Берёмся руками за щиколотки и на 4 счёта, не отпуская рук, вытягиваем себя вверх, прогибаясь назад. Затем, на следующие 4 счёта, возвращаемся в исходное положение и отдыхаем. Прошу вас, во время исполнения «Вазочки» прогнуться как можно сильнее назад, при этом помогите себе тем, что вытяните ноги и руки максимально вверх в потолок, а головой попытайтесь дотянуться до спины. Упражнение исполняем 4 раза. Пробуем!</p> <p><b>9. Упражнение «Вазочка», «Кораблик»</b></p> <p><b>10. Упражнение «Велосипед»</b></p> <p><b>Педагог:</b> - Следующие упражнения также входят в комплекс движений для работы над гибкостью корпуса. Обратите внимание, при исполнении «Лягушки», необходимо так сильно прогнуться назад, чтобы кончики пальцев стоп дотронулись вашей макушки!!! Давайте попробуем!!!</p> <p><b>11.Упражнение «Лягушка»</b></p> <p><b>12.Упражнение «Бабочка»</b></p> <p><b>13.Упражнение «Мостик», «Паучок».</b></p> <p><b>14.Прыжки по 6 позиции ног, прыжки с</b></p>	<p>Дети слушают объяснение педагога после показа и повторяют за ним. Сначала под счет в медленном темпе, затем под музыку.</p>	<p>Контроль усвоения материала. Демонстрирование своего уровня обученности.</p> <p>Самостоятельность Внимание. Активность.</p> <p>Умение работать в команде и индивидуально.</p>
---	--	--

<p>«поджатыми», «стульчик».  <b>15. Броски ног.</b>  <b>16. Шпагат</b></p>		
<b>Заключительная часть (5 мин)</b>		
<p>Построение, сообщение итогов занятий.  <b>Рефлексия</b>  <b>Педагог:</b> На занятии мы научились выполнять гимнастические упражнения. Назовите мне их! («Звёздочка», «Лодочка», «Вазочка», «Кораблик», «Лягушка», «Мостик»). Какие кому упражнения понравились? Какие из упражнений было выполнить легче, а какие вам показались сложными? Кто может продемонстрировать любимое из упражнений?</p> <p><b>-Поклон.</b>  (Педагог заканчивает занятие. Хвалит всех детей.)  <b>Педагог:</b> Я рада, что сегодня вы многому научились, у вас получилось исполнить все новые упражнения! Рада, что у вас отличное настроение, и вы сегодня все очень старались! Молодцы! Надеюсь, что танец всегда будет сопровождать вас на жизненном пути, когда видите танец, постарайтесь задумываться, о чем он хочет вам рассказать, может быть чему-нибудь научить, или поделиться с вами каким-нибудь секретом. До встречи на следующих занятиях!</p>	<p>Дети показывают выученные движения на занятии.</p> <p>Обучающиеся слушают педагога, высказываются о затруднениях, как их преодолеть. Дети благодарят педагога за занятие, выражают свое отношение к занятию своими искрящимися глазами, улыбкой!</p>	<p>Контроль усвоения материала.  Демонстрирование своего уровня обученности.  Концентрация внимания.  Умение слушать, делать выводы.  Умение обобщать, излагать свою мысль.  Рефлексивное мышление.  Творчество, самостоятельность  Сознательное мышление.</p>

### Литература

1. Барышникова Т. Албука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «Люкси», и «Респекс», 1996.
2. Базарова Н., В. Мей «Албука классического танца». – СПб.: Планета музыки, 2010.
3. Звёздочкин В.А. «Методика преподавания гимнастики в школе». – М.: ВЛАДОС, 2014.
4. Петров П.К. «Методика преподавания гимнастики в школе». – М.: ВЛАДОС, 99.

Дата 01.10.2021 г.