Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования центр творчества

муниципального образования

город-курорт Анапа

(МБУ ДО ЦТ)

**ТВОРЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ**

**Хореографический ансамбль "Наш стиль"**

План - конспект занятия

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня хореографический ансамбль "Азбука танца"

Группа: № 3 Год обучения: первый

Возраст учащихся: 8 лет

Продолжительность занятия: 45 минут

Тема: **Упражнения на растягивание мышц, связок и**

**развитие балетного шага.**

Дата проведения: 26.01.2022.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Сапожникова Юлия Александровна,  педагог дополнительного образования,  Заслуженный работник культуры Забайкальского края |

**г. Анапа**

**2022 год**

**Тип занятия:** комбинированное.

**Цель занятия**: развитие умений выполнения упражнений на растягивание мышц, связок и развитие балетного шага для повышения технической стороны танца, улучшение координации, гибкости и точности выполнения движений.

**Задачи:**

**Образовательные задачи**

- усвоение новых знаний, выработка умений и навыков;

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

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие выносливости и постановки дыхания;

- развитие танцевально-ритмической координации движений и выразительности;

- совершенствование двигательного аппарата (развитие физических данных учащихся).

**Личностные задачи**

- формирование чувства ответственности;

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

- умение творчески взаимодействовать на занятиях с педагогом.

**Метапредметные задачи**

- развить познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память и внимание;

- воспитать умение ребенка работать в коллективе.

**Основные методы работы:**

- методы организации практической деятельности (упражнение, приучение, требование);

- наглядный (практический показ);

- словесный (объяснение, беседа);

- индивидуальный подход;

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

- метод контроля и коррекции (наблюдение, контроль педагога, самоконтроль, рефлексия, подведение итогов).

**Форма работы:** групповая.

**Материально-техническое обеспечение занятия:**

• хореографический зал с зеркалами и станками;

• форма учащихся для занятий хореографией;

• музыкальный центр (ТСО).

**Перечень оборудования:**

* блоки для йоги (28 шт.);
* гимнастические коврики.

**Структура занятия:**

1.Организационная часть (2 мин.):

1.1. Построение в танцевальном зале.

1.2. Тема, цель и задачи занятия.

1.3. Поклон – приветствие.

2. Подготовительная часть (10 мин.):

2.1.Фигурная маршировка.

2.2. Разминка в статике на середине зала.

2.3. Разминка в движении по кругу.

3. Основная часть (30 мин.):

3.1. Комплекс упражнений партерной гимнастики.

3.2. Движения и прыжки по диагонали.

3.3.Танцевальный этюд.

3.4. Игра импровизация (снежинки).

4.Заключительная часть (3 мин.):

4.1. Подведение итогов занятия, домашнее задание, ответы на вопросы.

4.2.Основное построение, поклон-прощание.

**Ход занятия:**

**1.Организационная часть**

1.1. Построение в танцевальном зале. Учащиеся выстраиваются в линии, в шахматном порядке на середине зала. Приветствие детей, проверка готовности к занятию.

ПЕДАГОГ: Здравствуйте ребята!

1.3. Поклон – приветствие.

(Учащиеся выполняют « поклон - приветствие»).

1.2. Обозначение темы и цели занятия. Занятие по теме «Упражнения на растягивание мышц, связок и развитие балетного шага», цель – выучить и отработать изученные движения.

ПЕДАГОГ: Сегодня к нам на занятие пришли гости. Я думаю, мы с вами постараемся показать свои знания, умения, навыки, то, над чем мы работали на протяжении четырех месяцев. Тема нашего занятия: «Упражнения на растягивание мышц, связок и развитие балетного шага».

Хореография это труд и если вы хотите, красиво танцевать, то нужно работать в полную силу каждое занятие, обязательно выполнять домашнее задание. Что такое «балетный шаг»? (ответ учащихся). «Балетный шаг» - это способность поднимать ногу на высоту более 900 в сторону, вперёд и назад при выворотном положении опорной и работающей ноги, а также удержание её в поднятом положении.

Шаг также создаёт в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений.

Прежде чем начать танцевать, нужно разогреть тело. И сегодня разминка у нас будет необычная, мы с вами отправимся в путешествие на «Веселом автобусе». Но до автобусной станции нам с вами нужно промаршировать всем вместе.

**2. Подготовительная часть**

2.1.Фигурная маршировка.

ПЕДАГОГ: Всех пассажиров прошу занять свои места. Автобус отправляется! (Дети делают вид, что садятся в автобус, группируются, впереди всех «шофер», в руках у него руль).

ПЕДАГОГ: Автобус поехал! (Выполняются пружинящие движения, наклоны из стороны в сторону, вперед с отходом назад, также могут исполняться прыжки)

2.2. Разминка в статике на середине зала (наклоны и повороты головы, поочередные, круговые движения плеч, рук, наклоны корпуса).

ПЕДАГОГ: Мы подъехали к станции «Спортивная». Вы, наверное, устали сидеть неподвижно? Так что выходим из автобуса, и приступаем к выполнению упражнений.

2.3. Разминка по кругу (различные виды ходов и бега):

- шаг с носка по 1-ой позиции;

- шаг на полупальцах (следить за выворотным положением стоп);

- шаги на пятках;

- танцевальный бег с захлёстом ног назад и бег «Лошадка»;

- бег с вытянутыми ногами вперёд;

- шаг с поднятием колена вперёд и открытием ноги в выворотное положение.

ПЕДАГОГ: Слышите объявление: «Автобус от станции «Спортивная» отправляется дальше, занимайте свои места. Все сели? Поехали! (Повторяются пружинящие движения, relevé (подъем на полупальцы) по VI позиции).

**3. Основная часть**

ПЕДАГОГ: Подъезжаем к станции «Волшебный магазин». Выходим. Берем гимнастические кубики и блоки для йоги (2 шт.). Почему же этот магазин называется волшебным? Здесь мы можем превратиться в кого захотим, и приблизиться к цели нашего занятия – приобрести и улучшить гибкость, выворотность, выносливость, развить «балетный шаг». Мы с вами разогрелись, тело подготовлено для основной части нашего занятия – упражнений партерной гимнастики. Не забываем следить за осанкой, ощущать мышцы спины в области поясничного отдела, обязательно чувствовать макушку, вытягивать себя вверх.

3.1. Комплекс упражнений партерной гимнастики.

*1.Упражнение для стоп (с использованием блоков для йоги) и осанки:*

- сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;

- круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.

*2. Упражнения на развитие гибкости вперед:*

- сидя на полу, «складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы, в натянутом и сокращенном положении;

-из положения лежа сесть и развести руки в стороны, затем поднять их на верх и сделать наклон вперед «складочка», повторять 8 раз.

*3.Силовые упражнения для мышц живота:*

- «уголок» из положения лежа;

- «уголок» взявшись за пятки из положения сидя.

*4. Упражнения на развитие выворотности (работа в парах):*

- «бабочка» с наклоном корпуса вперед (с использованием блоков для йоги);

- сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса;

- «балетная растяжка».

*5. Упражнения на развитие шага:*

- сидя в положении "бабочка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед, затем с другой ноги;

- сидя в положении "бабочка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу, затем с другой ноги;

- лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп, вперёд и в сторону (полу);

*6.Силовые упражнения для мышц живота:*

- стойка на лопатках без поддержки под спину;

- лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок). Опустить ноги за голову до пола, медленно развести ноги в стороны до шпагата, опустить спину и собрать ноги в VI позицию.

*7. Упражнения на развитие шага:*

- лежа на полу на спине, grand battement jete по VI позиции вперед, в сторону на боку;

-упражнение «циркуль».

*8. Развитие гибкости назад:*

- лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз- «поза сфинкса», port de bras на вытянутых руках, «кольцо» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы. «Вазочка». В положении лежа на животе, взяться руками за щиколотки. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.

*9.Силовые упражнения для мышц спины:*

- упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (10 раз). Партнер придерживает за колени. Удержание туловища перпендикулярно полу;

- «самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

*10.Упражнения на развитие шага:*

-grand battement jete стоя на коленях с опорой на руки (поочередно с каждой ноги),

-махи в «кольцо».

*11. Развитие гибкости назад:*

- стоя на коленях 10 наклонов назад, касаясь пола, затем вытянуться вперед;

- «мостик» стоя на коленях: прогнуться назад, подняв бедра и туловище вверх, взяться руками за стопы; с перекладыванием блоков для йоги.

*12.Упражнения на развитие шага:*

- шпагаты: на правую, на левую ноги, прямой (с использованием блоков для йоги).

ПЕДАГОГ: Замечательный, волшебный магазин. Все без исключения улучшили выворотность, гибкость, выносливость. А как обстоят наши дела с развитием «балетного шага»? Давайте проверим, только уберем коврики и блоки на место.

ПЕДАГОГ: Встаем к станку и выполняем удержание ноги в сторону.

*13.Упражнение на удержание ноги у станка.*

ПЕДАГОГ: Пока мы были в «Волшебном магазине», автобус заправился. Приглашаем всех продолжить наше путешествие. Поехали! Стоп! Сюда нельзя проехать. И сюда нельзя. Впереди болото! А в болоте кто живет? Лягушки - наши подружки.

3.2. Движения и прыжки по диагонали.

- прыжок "лягушка";

- галоп боковой (с двух ног);

- прыжки с поджатыми ногами назад.

3.3.Танцевальный этюд.

ПЕДАГОГ: Ну вот, нам пора отправляться домой, но наш «Веселый автобус» устал, да и дальше нет дороги, поэтому домой мы полетим, превратившись в снежинки, а автобус отдохнет и вернется домой.

3.4. Игра-импровизация (снежинки).

**4.Заключительная часть**

4.1. Подведение итогов занятия, домашнее задание, ответы на вопросы.

ПЕДАГОГ: Вам понравилось путешествие?

Как вы оцениваете свою работу на занятии? Если вы занимались, в полную силу и у вас получилось выполнить все упражнения правильно, то поднимите обе руки вверх и похлопайте, если вы очень старались, но у вас не все получилось, есть ещё над чем нужно работать, то тогда потопайте.

УЧАЩИЕСЯ: ответы.

4.2.Основное построение, поклон-прощание

ПЕДАГОГ: Наше занятие подошло к концу. Благодарю за хорошую творческую работу! И надеюсь, что домашнее задание на развитие выворотности, гибкости, растяжки, «балетного шага» вы будете обязательно выполнять, для того что бы стать прекрасными танцорами.

**Используемая литература:**

Упражнения партерной гимнастики для красивого движения. Методическое пособие. Братск 2018.

Интернет - ресурсы

horeograf.com Методика растяжки детей младшего школьного возраста.

**Приложение**

Интернет - ресурсы

для музыкального оформления занятий хореографией

https://baletnik.nethouse.ru /(Сборники А. Стрельниковой) horeograf.com Музыка для экзерсисов