**Филиал Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская школа искусств» г. Мирного-**

**«Детская школа искусств» п. Алмазный**

**План – конспект**

**открытого урока по учебному предмету «Гимнастика»**

**Тема:**

**«Комплексы упражнений партерной гимнастики с предметами»**

**Составитель:**

**Луковцева Дария Витальевна**

**преподаватель хореографического класса**

**2024 год**

**Конспект занятия**

**Аннотация:** Дисциплина «Гимнастика» в 1-2 классах является одним из основных предметов. Она помогает в освоении всего комплекса танцевальных дисциплин. Благодаря занятиям гимнастикой, развиваются физические данные детей, укрепляются мышцы ног и спины, развивается подвижность суставно-связочного аппарата, формирует технические навыки и основы

правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела. В нашу школу на хореографическое отделение приходят дети с разными физическими данными. Все эти недостатки физических данных методически целенаправленно устраняются на занятиях партерной гимнастики.

Упражнения партерной гимнастики прекрасно развивают мышцы спины,

живота, выворотность ног от тазобедренного сустава до голеностопа.

Гармонично формируют мышечную массу, значительно увеличивая их силу,

амплитуду шага, вырабатывают точность координации.

**Новизна** урока заключается в том, что при помощи предмета улучшается качество обучения, учащиеся активно включаются в процесс, у них появляется дополнительная цель, связанная с работой предмета и это помогает отвлечься от физической усталости при этом не теряя интенсивность выполнения упражнения, позволяет увеличивать количество повторов, а в следствии этого укрепить различные группы мышц. Упражнения с предметом актуальны как для детей дошкольного, так и для детей старшего школьного возраста. У детей повышается интерес к занятиям. Они развивают физическую выносливость, координацию движения, улучшают физические данные детей. Особенно важным является то, что проведение уроков с использованием предметов помогает добиться положительного эмоционального отклика детей на занятие. Дети получают возможность взаимодействовать друг с другом, добиваться одних целей

**Предмет:** «Гимнастика»

**Класс:** 2 класс

**Тема урока:** «Комплексы упражнений партерной гимнастики с предметами»

**Цели урока:** освоение правил техники выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики.

Задача урока:

Обучающая - научить соблюдать правила при выполнении комплекса упражнений партерной гимнастики;

Развивающая – способствовать развитию гибкости позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего суставо – связочного аппарата;

развитие индивидуальных особенностей и способностей учащихся в зависимости от их природных данных;

Воспитательная – формировать у учащихся сознание необходимости индивидуальной работы по собственному физическому развитию.

**Тип урока:** комбинированный

**Форма урока:** групповой

**Основные методы обучения:**

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

- методы организации практической деятельности:

* словесный (объяснение, беседа);
* наглядный (практический показ);

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

**Межпредметные связи:**

• классический танец;

• ритмика;

* танец.

**Организационно-педагогическое обеспечение занятия:**

* хореографический зал с зеркалами, фортепиано, концертмейстер;

коврики;

* форма детей для занятий хореографией.
* музыкальный центр;
* аудио материалы
* компьютер

**Педагогические технологии**:

- здоровье сберегающая - смена вида деятельности, короткие перерывы на восстановление дыхания и сброса напряжения мышц, проветривание зала, влажная уборка;

- личностно-ориентированная с дифференцированным подходом, гуманно-личностный подход к каждому ученику в соответствии с его индивидуальными качествами, психофизическими возможностями;

- информационно-коммуникационная - использование компьютера способствует формированию информационной культуры, повышает интерес в области изучения предмета.

**Продолжительность урока:** 45 минут.

**Ожидаемый результат:**

* совершенствование техники исполнения партерного экзерсиса;
* развитие координации, гибкости, пластики;
* правильная постановка корпуса.

**План урока:**

**1. Вводная часть:** организационный момент (3 мин.)

- построение учеников;

- вход в танцевальный зал;

- поклон - приветствие педагогу, концертмейстеру и гостям;

- вступительное слово, обозначение темы и цели урока.

**2. Подготовительная часть:** (10 мин.)

- разминка по кругу для разогрева мышц всего тела, настрой учащихся на рабочее настроение.

- марш на ориентировку в пространстве и построение по линиям на середине зала.

**3. Основная часть урока** (25 мин.)

- комплекс упражнений партерной гимнастики.

**4. Заключительная часть урока** (7 мин.)

- прыжки,

- танец,

- подведение итогов занятия;

- поклон педагогу,

- выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение.

**Ход урока:**

***1. Вводная часть урока. (3 мин.)***

- Вход танцевальным шагом учащихся в хореографический зал, выстраиваются у станков под музыкальное сопровождение.

**Преподаватель:** «Здравствуйте дети! Приготовились к поклону».

**Ученики:** выполняют поклон.

**Преподаватель:** «Сегодня на занятии нам предстоит интересная работа. Тема занятия «Партерная гимнастика с предметами», и это предметы мяч и гимнастическая резина для растяжки. Цель нашего урока освоение правил техники выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики»

***2. Подготовительная часть. (10 мин.)***

Разминка.

**Преподаватель:** «Встаём по кругу на разминку».

**Ученики:** построение на круг.

- марш по кругу с носка,

- мелкие шаги на полупальцах, руки поднимают в 3 позицию

- шаги на полупальцах на плие, руки открываем во 2 позицию

- шаги на пяточках, руки находятся на затылок

- шаг на высоких полупальцах с поджатой ногой сзади;

- поднятие колена вверх, назад,

- поднятие колена вверх и назад на полупальцах,

- бег колено вверх, назад,

- ножнички вперёд, назад,

- прыжки «Зайчики»

- ход «Гуси-гуси»

- подскоки

- галоп с двух ног по 8,

- галоп с двух ног по 4,

- галоп с двух ног по 2,

- 2 польки+4 подскока,

- подскоки,

- на полупальцах подбежали к своим местам у станков,

**Преподаватель:** «Переходим на марш, маршируем на ориентировку в пространстве, потом выстраиваемся в две линии для продолжения разминки на середине».

**Ученики:**

- маршем проходят ручеёк в одну колонку,

- маршем по диагоналям, марш с носка,

- маршем по парам,

- маршем выстраиваются в линии.

**Преподаватель:** «Выполняем упражнения на середине зала»

**Ученики:** выполняют указанные упражнения под музыку.

- наклоны, повороты, вращение головой в различных направлениях;

- подъем и опускание плеч, круговые движения плечами;

- упражнения на растяжку плечевого пояса;

- упражнения на вытягивание и скручивание позвоночника;

- наклоны и повороты, вращение корпусом;

- вращение стопой и коленом;

- поднимание на носочки с подниманием рук;

- поочередное сгибание коленей с работой рук;

- прыжки по 6 позиции;

- прыжки «ножницы»;

- наклоны вперед;

- наклоны к противоположенной ноге «мельница»;

**Преподаватель:** «А теперь готовим коврики и предметы для партерной гимнастики»

***3. Основная часть. (25 мин.)***

**Партерная гимнастика.**

**1. Упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы.**

**а)** *Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.*

И.П.: Сесть на пол, ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**б)** *Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы.*

И.П.: Сесть на пол. ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

**в)** *Разворот стоп в выворотное положение.*

И.П.: Сесть на пол, ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

**г)** *Вытягивание стоп и расслабление.*

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Следить за натянутостью колена и стоп, пятки оторвать от пола как можно дальше

**д)** *Круговое движение стопами.*

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

**2. Упражнения с мячом.**

**а)** *«Чемоданчик»* для развития, укрепление мышц пресса

И.П.: Лежа на спине, руки держат мяч над головой в 3 позицию, поднимаем корпус в вертикальное положение, руки на 3 поз., вытягиваем позвоночник, наклон вперед животом на бедра, руки вытянутые вперед.

**б)** *«Веер»* для развития выворотности ног, для силы спины.

И.П.: Сесть на пол, ноги в 6 поз., руки в 3 позиции держат мяч. Поочередно открываем ноги в сторону. Следить за прямым корпусом, выворотностью и втянутым подьемом ноги.

**в)** *Повороты корпуса направо и налево.*

И.П.: Сесть на пол, ноги согнуты в колене вперед, спина прямая, руки в 3 поз. держат мяч.

**г)** *«Бабочка»* упражнения для развития паховой выворотности:

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены, руки в 3 поз. держат мяч.

Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление. Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**д)** *Поднятие ног на 90\* выворотно.*

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки с мячом держим наверх перед грудью.

**3. Упражнение с резинами для расстяжки, для проработки пресса и бедер.**

**а)** *Наклоны корпуса в сторону.*

И.П.: Сесть на пол, нога в 6 поз., на руках держим резину и поднимаем наверх в 3 поз.

**б)** *Поочередное поднимание ног.*

И.П.: Сесть на пол, нога в 6 поз., на руках держим резину. Обхватываем резиной ногу вперед и поднимаем на 30\*- 40\*, нога сокращенная, спина прямая.

**б)** *«Книжка»*

И.П.: Сесть на пол, нога в 6 поз., на руках держим резину и поднимаем наверх в 3 поз. Поднимаем ноги над полом на 35\*-45\*

**в)** *«Ножницы»*

И.П.: Сесть на пол, нога в 6 поз., на руках держим резину перед грудью прямо.

Поднять ноги над полом на 35\*-45\* и делать ими «режущие» движения.

Соблюдать принцип неподвижности спины при махах ногами.

**г)** *«Полу шпагат»* упражнение на растяжку.

И.П: одна нога вытянута вперед, а другая согнута в колене. Руки держат резину на 3 поз.

**д)** *«Лягушка»*упражнение для выворотности бедра, эластичности мышц, для развития тазобедренных, коленных суставов.

И.П.: Лежа на животе, колено выворотно сгибаем, пятки ноги соединяем. Руки над головой держат резину. Поднимаем корпус, руки в 3 поз.

**е)** *«Лодочка»* упражнение для укрепления мышцы спины, задней поверхности бедра

И.П.: Лежа на животе, ноги натянутые, руки вытянуты вверх. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе.

- **Поочередное поднимание ноги назад и в сторону.**

И.П.: Лежа на животе, ноги натянутые, сокращенные, руки во 2 поз.

- **«Корзина» для гибкости спины.**

И.П.: Лежим на животе. Ноги сгибаем в коленях, ступни выпрямляем и тянем к голове. Руками обхватываем внешнюю часть ступни и подтягиваем к голове.

**- «Свечка»**

И.П.: Лежим на спине. Упереть локти в пол, а руками поддерживаем поясницу. Поднимаем ноги наверх на 90\*.

- **«Шпагат на лопатках»**

И.П.: Стоим на лопатках, руки упираются под спину.

- **Поочередное поднятие ног до 90\***и больше.

И.П.: Руки вытянуты вдоль корпуса ладонями к полу. Делаем махи, потом руками держим ногу и тянем к себе.

- **Поочередное поднятие ног до 90\*и больше в сторону.**

И.П.: Лежим на бок, махи ногами в сторону.

- **Покачивание на стопах**.

И.П.: Сидеть на коленях в невыворотном положении, касаясь вытянутых стоп, прижатых к полу, корпус прямо. Кисти рук касаются пола, руки вытянуты в локтях.

- **Поднимание на подъемах.**

И.П.: Сидеть на коленях, руки на полу впереди.

- **«Кошечка»**

И.П.: Стоя на коленях, руки ладошками стоят на полу. Выгибаем, прогибаем спину.

- **Махи ногами стоя на коленях назад, в сторону**

И.П.: Стоя на колене, нога выводиться назад (в сторону)на носок. Мах прямой ногой назад, чередуя с махом в кольцо и в сторону.

- **Прогиб корпуса назад на вытянутых руках**

И.П.: Стоять с прямым корпусом на коленях, соединенных вместе, касаясь вытянутых стоп, прижатых к полу. Руки опущены вниз до пола, вытянуты в локтях. Прогнуть корпус назад, бедра поддать немного вперед, руки положить за колени сзади.

- **Раскрывание ноги в сторону, рукой держа за пятку.**

И.П.: Сидя на полу, стопы в I позиции. Рasse правой ногой, левой рукой берем за пятку выпрямляя колено;

- **«Мостик»**

И.П.: Лежа на спине, опираемся на согнутые ноги и руки.

- **«Поперечный шпагат»** с поворотами и наклонами корпуса в сторону.

**Преподаватель:** «А теперь собираем коврики, предметы и встаем на выполнение заключительных упражнений»

**Ученики:** убирают коврики, предметы и встают на свои места в шахматный порядок.

***4. Заключительная часть. (7 мин.)***

**- Прыжковая комбинация.**

**- Упражнения для развития мягкости и пластичности рук.**

**- Танцевальный этюд «Цветы для мамы»**

Подведение итогов урока:

**Преподаватель:** «Сегодня мы выполнили комплексы упражнений партерной гимнастики с предметами. Все выполнили упражнения со старанием, молодцы! Но еще нам дальше надо работать».

Преподаватель подводит итоги. Указывает характерные ошибки и пути их устранения.

**Ученики:** слушают подведение итогов.

**Преподаватель:** «Домашнее задание, повторяем все упражнения, которые сегодня выполнили. Встретимся на следующем уроке. До встречи!»

**Ученики:** выполняют поклон и на полупальцах выбегают под музыкальное сопровождение из зала.

**Использованная литература:**

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Издательство «Искусство». Ленинград, Ленинградское отделение. 1980г.;

2. Васильева Т.И. «Тем, кто хочет учиться балету». Издательство «ГИТИС». Москва, 1994г.;

3. Васильева Т. И. «Балетная осанка - основа хореографического воспитания детей», 1983г. (методическая разработка). Москва, типография Министерства культуры.

4. Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца». Издательство «Просвещение». Москва. 1985 г.

5. Байназарова М.Н. «Гимнастические растяжки в хореографии» Учебное пособие. Якутск: Издательство Якутского ун-та, 2007 г.