**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
урока по хореографии

СИНТЕЗ ХОРЕОГРАФИИ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В РАЗВИТИЕ ПРИРОДНЫХ, ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ ДЕТЕЙ

МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(СРЕДСТВАМИ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 42»»

Руководитель: педагог дополнительного образования Исакова Юлия Николаевна

**Тема урока:** «Партерная гимнастика (тического мяча)м гимнарук в рукие)ься к полу к столпамс использованием гимнастического мяча)»

Партерная гимнастика пронизывает весь образовательный процесс по программе «Хореографическое искусство». Ребёнок не сможет за одно или два занятия научится держать спину или сесть на шпагат, поэтому цели и задачи на уроках одни и те же практически весь учебный процесс. Хореографические данные постепенно совершенствуются и становятся более профессиональными.

**Цель урока:** Корригирующие упражнения стоп (профилактика плоскостопия, косолапия, плохо развитого свода стопы)

Детей с хорошо развитыми профессиональными данными мало. Уже на этапе приёма и формирования группы обнаруживаются различные дефекты: избыточный вес, сутулость, явления сколиоза, плоскостопие. Дети, которые начинают заниматься хореографией (6-7 лет), имеют различные физические данные: некоторые имеют развитый голеностоп, хороший подъём, но узловато-торчащие колени; большой шаг, но слабую спину, длинный ахилл, но отсутствие прыжка, у всех детей различные анатомические данные.

Развить тело и устранить физические недостатки помогает партерная гимнастика.

Партер по-французски значит «земля». Поскольку в балете принята французская терминология, то используется именно это слово. Во время партерной гимнастики дети занимаются на полу, на ковриках. Это общеукрепляющие упражнения для различных групп мышц, а также упражнения на растяжку. Очень много внимания уделяется работе со стопами — ведь такие понятия, как выворотность и подъем имеют очень большое значение в танце. Партерная гимнастика, её специфические упражнения помогут устранить многие из перечисленных недостатков.

Новизна такого занятия 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. 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

Задачи:

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку, развить силу ног;

- укреплять свод стопы;

- развивать мышечную силу, выносливость.

- укрепление опорно-двигательного аппарата;  
- развитие выносливости и постановки дыхания;

Развивающие:

- развивать координацию, гибкость, фантазию, выразительность в исполнении движений;

- развивать чувство ритма, музыкальный слух, внимание, музыкальную и двигательную память  
- психологическое раскрепощение учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям хореографией

- воспитывать умение работать в коллективе.

- привить, трудолюбие, терпение;

- воспитать ответственность, собранность и дисциплину.

Основные методы работы:

- Наглядный (практический показ);

- Словесный (объяснение, беседа);

- Игровой (игровая форма подачи материала).

Педагогические технологии:

Игровая технология, здоровьесберегающая технология, личностно-ориентированная технология.

**План урока.**

**Вводная часть** **урока** (5 минут)

- Поклон

- Обозначение темы и цели урока

- Беседа о значение гимнастики в хореографии

**Подготовительная часть** **урока** (7-10 минут)

- Танцевальная разминка по кругу

**Основная часть урока** (30-40 минут)

- упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц стоп, рук, ног, спины.

**Заключительная часть урока** (10 минут)

- Игра с мячами

- Подведение итогов занятия

- Поклон

**Конспект урока.**

**Вводная часть:**

Поклон.

Обозначение темы и цели урока.

Рассказ о значении упражнений партерной гимнастики для развития хореографических данных, таких как осанка, танцевальный шаг (шпагат), натянутость ног и стопы. Выполняя систематически упражнения, наши мышцы крепнут, движения становятся более красивыми. Чувствуя свои мышцы, мы лучше управляем своим телом.

**Подготовительная часть:**

Танцевальная разминка по кругу

Учащиеся выстраиваются в круг и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц: танцевальный шаг с носочка, шаги на полупальцах и пятках, шаг «пингвина», танцевальный марш («петушок»), - едствами а плоскостопия, работа надитие выворотностишаг на п/п с поднятием ноги (согнутой в колено) назад, подскоки, шаг на полупальцах, танцевальный бег с захлёстом назад, прыжки («зайцы»).

В данных упражнения как в последующих движениях на полу применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие образные сходства с различными животными. Это развивает образное мышление и увеличивает интнтерес к образовательной деятельности.

**Основная часть:**

Дети берут коврики, мячи и садятся на пол.

Упражнения партерной гимнастики.

Упражнение на выработку выворотности голеностоп

- и.п. пятки положить на мяч, носками тянуться к полу

Упражнения на укрепление мышц стопы:

- сокращение и натянутость стопы («утюги-стрелочки»);

- и.п. лежа на полу, стопы сокращенны

1,2,3,4 – стопы натянуть

1,2,3,4 – стопы сократить

- и.п. лежа на полу, стопы сокращены

1,2,3,4 – разворот стоп на мизинцы

1,2,3,4 – вернуть в и.п.

- круговые движения стоп

- и.п. стопы натянуты, развернуты мизинцами к полу

1,2,3,4 – развести ноги всторону (неотрывная мизинцы от пола)

1,2,3,4 – вернуть ноги в и.п.

- и.п. лежа на животе стопы развернуты в 1п. (руки с мячом вытянуты вперед)

1,2,3,4 – развести ноги всторону (неотрывная пятки от пола)

1,2,3,4 – вернуть ноги в и.п.

- и.п. лежа на животе стопы развернуты в 1п. руки вдоль корпуса, (руки с мячом вытянуты вперед)

1,2,3,4 – подъем корпуса верх

1.2,3,4 – вернуться в и.п.

- и.п. лежа на животе стопы развернуты в 1п. руки вдоль корпуса, (ноги держат мяч)

1,2,3,4 – подъем ног верх

1.2,3,4 – вернуться в и.п.

- упражнение «лодочка» (руки с мячом вытянуты вперед)

- отдых для спины (сидя на пяточках руки вытянуты вперед на мяч)

- и.п. лежа на животе, руками опор на пол, (ноги держат мяч)

1,2,3,4 –перегиб корпуса назад,

1,2,3,4 - вернуться в и.п.

- упражнение «коробочка»

- сидя на полу, ноги вытянуты вперед, носки натянуты

1,2,3,4,5,6 – пружинистые наклоны к ногам

7,8 - вернуться в и.п.

- и. п. сидя на полу ноги вытянуты вперед, носки натянуты, мизинцы прижаты к полу

1,2,3,4 ,– наклон вперед к ногам, мяч положить на стопы

5,6,7,8 - вернуться в и.п. руки на пояс.

1,2,3,4,– наклон вперед к ногам, взять мяч

5,6,7,8 - вернуться в и.п. руки с мячом вытянуть вверх.

**Работа по парам (передача мяча)**

- сидя на полу лицом друг к другу, ноги вытянуты вперед, носки натянуты, мяч у одного из детей, лежит на основании ног, опор на руки позади спины

1,2,3,4 – ребенок с мячом выполняет «планку», подъем бедер вверх (мяч скатывается по ногам к стопам, второй ребенок выполняет наклон вперед, берет мяч

5,6,7,8 - вернуться в и.п. второй ребенок мяч кладет на основание ног

- и. п. сидя на пятках (пятки держать месте), упор руками о пол

1,2,3,4 – подъем колен вверх

5,6,7,8 – вернуться в и.п

- и. п. сидя на пятках (пятки держать месте), упор руками о пол перед коленями

1,2,3,4 – вытягивание колен, бедер вверх

5,6,7,8 – вернуться в и.п

**Заключительная часть:**

**Игра с мячам (развитие внимания, координации)**

Дети становятся по кругу

1 – перекидывание одного мяча из рук в руки

2 – передача одного мяча отбивом об пол

3 - перекидывание двух мячей из рук в руки

4 - передача двух мячей отбивом об пол

5 – одновременная передача двух мячей, перекидывание одного мяча из рук в руки, передача одного мяча отбивом об пол

Подведение итогов занятия. Спросить у детей чувствовали ли они свои мышцы во время выполнения упражнений. Что мышечная боль – это результат нашей работы.

Дать оценку работы группы или отдельных учащихся.

Поклон.

**Методическое обеспечение**

1. Индивидуальные коврики,
2. Гимнастические мячи,
3. Гимнастическая палки,
4. Музыкальный центр.