**Методические материалы**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**художественной направленности**

**«Сюрприз»**

**Конспект урока.**

**Тема урока:** «Партерная гимнастика»

**Цель урока:** Развивать танцевальные данные детей за счёт движений партерной гимнастики.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить детей движениям партерной гимнастики;

- закрепить умения и навыки, полученные на предыдущих уроках;

- развить гибкость, силу мышц, сформировать правильную осанку.

Развивающие:

- развивать интерес к хореографии.

Воспитывающие:

- привить, трудолюбие, терпение;

- воспитать ответственность, собранность и дисциплину.

Основные методы работы:

- Наглядный (практический показ);

- Словесный (объяснение, беседа);

- Игровой (игровая форма подачи материала).

Педагогические технологии:

- Личностно-ориентированная технология;

- Игровая технология (упражнения в образе животных, танцевальные игры);

- Здоровьесберегающие технологии (ритмопластика; дыхательная гимнастика; создание благоприятного психологического фона на занятии; разнообразные виды деятельности; формирование у учащихся здорового образа жизни; развитие интереса к учебным занятиям).

**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 рук, ног, спины.

**Заключительная часть урока** (10 минут)

- Упражнения на расслабление мышц тела

- 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 постоянно упражнения, наши мышцы крепнут, движения становятся более красивыми. Чувствуя свои мышцы, мы лучше управляем своим телом.

**Подготовительная часть:**

Танцевальная разминка

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»), подскоки, галоп, выпады вперёд («волк») мягкий шаг на полупальцах («кошечка»), танцевальный бег с высоким подниманием колена и с захлёстом назад, прыжки («зайцы»). Упражнение на дыхание «одуванчик».

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 интерес к образовательной деятельности.

**Основная часть:**

Дети берут коврики и ложатся на пол.

Упражнения партерной гимнастики.

Упражнения на укрепление мышц стопы:

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

- наклоны вперёд с работой стопы.

Упражнения на гибкость (лёжа на животе) и укрепление мышц спины:

- «червячок», «кошечка», «лодочка», «корзинка», «мостик», «самолётик».

- упражнения для осанки (держать спину определённое количество времени, руки сложены «полочкой», изображая, что сидим на уроке и слушаем)

Упражнения на выворотность ног:

- «лягушка» сидя на полу, лёжа на животе, «книжка», «бабочка».

Упражнения на растяжку ног:

- наклоны к ногам (боком, два плеча вперёд), меняя, чередуя положение ног (наклон к обеим ногам, наклон к одной ноге - вторая согнута, открыв обе ноги в сторону).

**Заключительная часть:**

Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки.

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 и отдельных учащихся.

Поклон.

**Зачётный тест**

1. Сколько точек направления в танцевальном классе?

а) 7

б) 6

в) 8

2. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

а) реверанс

б) поклон

в) препарасьон

1. Что такое партерная гимнастика?

а) гимнастика на полу

б) гимнастика у станка

в) гимнастика на улице

 4. Сколько позиций рук в классическом танце?

а) 2

б) 4

в) 3

1. Подпишите номера позиций ног.

Ответы: 1)в; 2)в; 3)а; 4)б; 5)1, 2, 3, 6.

**Тест: «Позиции рук»**

1. Обведи подготовительную позицию рук



2. Обведи третью позицию рук



3. Обведи вторую позицию рук



4. Обведи первую позицию рук



Ответы: 1)А, 2)Г, 3)В, 4)Б

Зачётный лист по разделу: «Партерная гимнастика»

Результаты (уровни) усвоения программы.

Высокий уровень (В) - движения выполняет правильно, без ошибок, старается.

Средний уровень (С) - воспроизводит все движения, но делает небольшие недочёты, ошибки.

Низкий уровень (Н) - не может повторить большую часть предложенных движений.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Фамилия и имя обучающегося |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1) Упражнения на исправление осанки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2) Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3) Упражнения для улучшения гибкости позвоночника  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4) Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5) Упражнения для развития выворотности ног  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6) Упражнения для развития подвижности тазобедренного, коленного суставов  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7) Упражнения для развития эластичности мышц голени и стопы  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8) Упражнения для напряжения и расслабления мышц тела  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9) Упражнения для укрепления мышц спины |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10) Упражнения для развития танцевальногого шага (шпагаты, махи ногами) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Результат: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |