

План - конспект занятия «Партерная гимнастика»

*Лосева Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ДДТ»*

Введение

Гимнастика 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, а также сердечно - сосудистая и дыхательная системы, корректируются физические недостатки строения тела.

Один из разделов программы «Ритмика и хореография» - «Партерная гимнастика» направлен на развитие мышц спины, живота, выворотность ног от тазобедренного сустава до голеностопа. Упражнения данного раздела гармонично формируют мышечную массу, значительно увеличивая их силу, амплитуду шага, вырабатывают точность координации. При этом поставленная цель достигается без особой нагрузки на позвоночник, без напряжения всего тела, т.к. все упражнения выполняются лежа на спине, затем на животе при работе конкретной группы мышц, остальные части тела спокойны и расслаблены.

Цель занятия: закрепление навыков выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики.

Задачи:

1. Отрабатывать элементы партерной гимнастики.
2. Способствовать развитию гибкости позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего суставно-связочного аппарата.
3. Формировать у учащихся сознание необходимости индивидуальной работы по собственному физическому развитию.

Технологическая карта занятия

Преподаватели: педагоги дополнительного образования

Лосева Светлана Александровна и Власова Юлия Викторовна

Группа 3 года обучения

Возраст: 10-11 лет

Продолжительность занятия - 45 минут

Тип занятия: повторение и закрепление изученного материала

Форма организации занятия: групповая, исполнительская

Форма занятия: практическая работа.

Материально-техническое обеспечение занятия:

- хореографический зал с зеркалами, коврики, магнитофон, телевизор;

Основные методы работы:

- 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).

Ожидаемый результат:

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

Форма подведения итогов:

- оценка работы детей;
- поощрение за успешную работу;
- установка на дальнейшую деятельность.

План занятия:

Организационная часть: построение, поклон – приветствие.

Вводная часть: разминка в движении по кругу и диагонали.

Основная часть: комплекс упражнений партерной гимнастики.

Заключительная часть: шпагаты, поклон – прощание, выход из зала

Ход занятия

Организационная часть:

1. Построение, поклон-приветствие.
2. Сообщение темы занятия.

Вводная часть:

1. Разогрев в движении **по кругу**: ходьба на полупальцах, бег с захлестом голени, с выносом ноги вперед, в сторону, назад на 45 градусов, шаг с подъем колена до груди, ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, галоп, перестроение в диагонали.
2. Последовательный разогрев в **диагонали**:

Прыжки с прямыми ногами, прыжки с поджатыми ногами, махи прямыми ногами вперед и в сторону, картинг, лягушка, обезьянка, колесо.

Итог разминки: Подготовительная часть нашего занятия закончена, мышцы разогреты и готовы для выполнения упражнений основного комплекса партерной гимнастики.

Основная часть:

Учащиеся берут коврики и становятся на места, соблюдая шахматный порядок.

Комплекс упражнений партерной гимнастики:

1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
 2. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
 3. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
 4. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I позицию.
 5. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
 6. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
 7. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
 8. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы (укрепляет мышцы спины, ног, рук).
 9. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.
 10. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
 11. «Уголок» - из положения – лежа.
 12. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
 13. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (поочередно).
 14. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
 15. Сидя на прямом полу - шпагате, повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
 16. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, левую вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе.
- Просмотр презентации «Шпагаты великих людей». Проверка шпагатов учащихся.

Заключительная часть:

В конце занятия педагог использует метод опроса, чтобы закрепить усвоенные знания учащихся по технике выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики, подводит итог занятия и дает задание на дом. Преподаватель и дети выполняют поклон-прощание.

Литература

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст]/Т. Барышникова.- М.:«Рольф», 2010.-270с.
2. Бочкарева, Н. И. Ритмика и хореография [Текст]: учебно-методический комплекс для хореографических отделений, школ, ДМШ, школ искусств/Н.И. Бочкарева. - Кемерово: КГАКИК,2000.-101с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст]/А. Я. Ваганова.- М.:«Просвещение», 2012.-179с.
4. Пуртова, Т. В., Беликова,А. Н., Кветная, О. В. Учите детей танцевать[Текст]:учебное пособие для студенческих учреждений среднего профессионального образования/Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова,О.В.Кветная.- М.:ВЛАДОС,2013.-256с.
5. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. Са-Фи-Дансе [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений/Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. - С-Пб.: «Детство-пресс», 2001.-352с.