

Тема урока: «Партерная гимнастика»

Партерная гимнастика пронизывает весь образовательный процесс по программе «Хореографическое искусство». Ребёнок не сможет за одно или два занятия научиться 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: 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.

Материально- техническое обеспечение:

- Музыкальный центр (ТСО);
- хореографический класс, оборудованный зеркалами, балетными станками,
- аудиоаппаратурой, гимнастическими матами и ковриками;

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 значении 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

Ход 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.

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 захлестом назад, прыжки («зайцы»).

В данных упражнениях 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:

- «кошечка», «лодочка», «корзинка», «мостик», «самолётик».
- упражнения для осанки (держат 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»

Упражнения на растяжку ног:

- наклоны к ногам (бок, 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.

Подвижная игра.

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.

В основе всего урока с учащимися положена здоровьесберегающая технология, а также личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.