

МУ ДО Дом детского творчества
Пачелмского района.

Открытое занятие
«Партерная гимнастика»

Педагог
дополнительного образования
Верхова Н.П.

2025г

Тема занятия: Партерная гимнастика.

Цель: 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.

Форма работы: групповая, игровая,
парная

Материально-техническое обеспечение занятия:

- хореографический зал с зеркалами, фортепиано, концертмейстер;
- коврики;
- форма детей для занятий хореографией.

Основные методы работы:

- Наглядный (практический показ);
- Словесный (объяснение, беседа);
- Игровой (игровая форма подачи материала).

Педагогические технологии:

Игровая технология, здоровье-сберегающая технология, личностно-ориентированная технология.

Ожидаемый результат:

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

План занятия.

Вводная часть(5 минут)

- Поклон
- Обозначение темы и цели
- Беседа о значении гимнастики в хореографии

Подготовительная часть урока (7-10 минут)

- Танцевальная разминка

Основная часть(30-40 минут)

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

Заключительная часть (10 минут)

- Упражнения на расслабление мышц тела
- Подведение итогов занятия
- Поклон

Ход занятия

Вводная часть:

- Поклон.
- Обозначение темы и цели.
- Рассказ о значении упражнений партерной гимнастики для развития хореографических данных, таких как осанка, танцевальный шаг (шпагат), натянутасть 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 две колонны и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц: танцевальный шаг с носка, шаги на полупальцах и пятках, подскоки, галоп, танцевальный бег с высоким подниманием колена и с захлестом назад, прыжки («saute»).

Основная часть:

Дети берут коврики и ложатся на пол.

Упражнения партерной гимнастики.

Упражнения на укрепление мышц стопы:

- сокращение и натянутость стопы (Flex-point);
- круговые движения стоп;
- раскрытие носочков в стороны, пяточки вместе (по 1 выворотной позиции ног);
- раскрытие носочков в стороны, пяточки вместе («птичка»);
- руками берем носочки и отрываем пяточки от пола;
- ягодичный мостик на подъёмах стоп;
- упор присед на подъёмах стоп.

Упражнение для задней поверхности бедра:

- «складочка» со стопами point (руки в сцеплении за головой в «стрелке»);
- «складочка» со стопами Flex (руки в замок);
- «складочка» в «лягушке» (руки в 3 позиции);
- усложненная «бабочка» (пяткам вперед).

Упражнения для выворотности бедра:

- упражнение «лягушка» (носки вверх-пятки на полу, упор на локти, упор на вытянутые руки);
- упражнение «лягушка» по 2 позиции (носки вверх-пятки на полу, упор на локти, упор на вытянутые руки);
- стоя на коленях, руками упираемся в пол, выводим ногу в сторону на пятку (перекаты, «складочка» с двух ног);

Упражнения на растяжку ног в поперечном шпагате:

- открыв обе ноги в сторону «складочкой» (двумя руками, плечи вперед, поочередно к каждой ноге);
- открыв обе ноги в сторону наклоны (ножки работают противоположные);
- сидя обе ножки в стороны переходя из шпагат в положение лежа на живот.
- удержание ног в шпагате с натянутыми стопами, руки во 2 позиции.

Упражнения на растяжку ног в продольном шпагате:

- перекаты на ногу;
- удержание на прямой ноге и упор на пятку;
- растяжка, руки сбоку от стопы. Прижимать пятку к ягодице;
- пятка под бедро, открыть пятку на 90°;
- «часики» лежа на животе;
- продольный шпагат, наклоны двумя руками вперед и назад, удержание корпуса вертикально.

Повторить с двух ног

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

- «кошечка», «корзинка»;
- «рыбка»;
- «корзинка», «корзинка» упор назад;
- подготовка к «коробочке»: руки по бокам, левая рука, правая рука, две руки в «стрелочку»;
- «коробочка»;
- «мостик»: обычный, перекаты, ходьба на локтях, поочередное поднятие рук и ног.

Веселая переменка:

Игра «Распутать клубок» (дети берутся за руки по кругу, один остается ведущим, он отворачивается, а дети переплетаются между собой не отрывая

рук. Ведущий поворачивается и его задача распутать всех детей не отрывая их рук и образовать обратно круг. Игра на сообразительность, на развитие гибкости и эластичности суставов)

Заключительная часть:

-Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки.

-Подведение итогов занятия. Опрос детей: чувствовали ли они свои мышцы во время выполнения упражнений. Объяснить, что мышечная боль – это результат нашей работы.

-Дать оценку работы группы или отдельных учащихся.

-Поклон.