**План-конспект проведения открытого занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Чернышовой Ольги Васильевны**

**Дата проведения:** 10.04.2023 года

**Время проведения:** 15.10-16.40

**Место проведения:** ул.Ильича, 31

**Объединение** –Коллектив современного танца «Азарт»

**Программа** - «Современные танцы».

**Группа** - 03-69.

**Тема занятий:** «Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности».

**Оборудование:** Музыкальный центр, степ-платформы, гимнастические коврики.

**Цель занятия:**

 -Отработка четкости и ритмичности движений танцевальной композиции;

- улучшение координации движений.

**Задачи:**

-совершенствовать танцевальную технику, точность движений;

- повторить и закрепить ранее пройденный материал (комплекс танцевальной разминки, ритмический рисунок в танце);

- отработать умения выполнять танцевальные движения под счёт, под музыку;

 - закрепить основные фигуры танца.

**Ход занятия:**

**1.Подготовительная часть** – 10 мин.

1. Организационный момент (1мин):

-Построение, вход в танцевальный зал, проверка по журналу, настроить детей на позитивную работу.

1. Сообщение темы и цели занятия (2 мин).
2. Исполнение танцевального приветствия (поклон).
3. Разминка (7 мин).

**Педагог:** - А сейчас сделаем разминку. Это самая важная часть подготовки к танцу. Во время разминки идет подготовка всего организма и тела к новым танцевальным движениям. Мышцам нашего тела нужно разогреться, чтобы не получить травм и растяжений.

Музыка «Учитель танцев».

* **Разминка по кругу (различные виды шагов и бега).**
* - Ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок
* - Шаг на внутренней и внешней стороне стопы
* - Чередование на носках, на пятках
* - Медленный бег, руки на поясе
* - Бег с высоким подниманием колен
* - Шагом (вдох, выдох)
* - Бег обычный с захлёстом ног
* - Ходьба с полуприсядем, на носочках (чередуем)
* - Прыжки на двух ногах
* - Подскоки
* **Разминка по диагонали.**
* - На носочках, прыжки, лягушка, ножницы, гуськом и т.д.
* **Педагог:** - Все упражнения, в нашей разминке необходимы для развития эластичности и подвижности стопы.
* **Педагог:** - Дыхательная гимнастика. Глубокий вдох и спокойный продолжительный выдох. Одну руку положить на грудь, а другую на живот. Вот мы шарик надуваем! А рукою проверяем. Идут по кругу. Перестроение, встают в шахматном порядке на середине зала.
* **Разминка на середине зала.**
* − упражнения для улучшения гибкости шеи (Повороты, наклоны головы);
* − упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов (Одновременное и поочередное поднимание плеч);
* − упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
* − упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья (Круговые движения запястья вовнутрь и наружу);
* − упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника (Наклоны корпуса);
* − упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.
1. **Основная часть –** 50 мин.

**Педагог:** Синхронность движений — это четкость и слаженность исполнения движений в группе, точность движений, осуществляемая одновременно с музыкальным сопровождением. Синхронность танца находится в тесной связи в умении танцора слышать музыку, ее такт и ритм.

Наше занятие будет проходить в форме:

-«Партерной гимнастики»,

- «Степ-аэробики»,

-«Здоровье-сберегающих технологий»,

Покажем:

-«Танцевальные этюды на середине зала»,

- «Комплекс упражнений индивидуально, в парах, в группе» - «Диагональ».

 - «Фит-плей»- танцевально-игровой комплекс. Игровые технологии.

- «Исполнительское творчество» - отработка движений четкости и ритмичности в хореографической постановке «Отмените войну».

**Педагог:** Одним из методических приемов для развития синхронности являются танцевальные этюды, которые специально мною подобраны на базе хореографической практики. Это маленькое танцевальное произведение, которое имеет законченную форму.

**Танцевальные этюды (выполняются на середине зала)**

Танцевальный этюд № 1 (на развитие техники исполнения.)

Танцевальный этюд № 2 (на развитие пластики. Свинг – раскачивание телом с подьемом на Releve включен в связку)

Танцевальный этюд № 3 (на развитие техники исполнения. Развивает мышцы рук.)

Танцевальный этюд № 4 (на развитие техники исполнения. Battement tendu открывание ноги носком в пол. Demi-plie et grand plié маленькое и большое приседание включены в связку. Этюд развивает мышцы ног.

**Педагог:** Переходим к следующей части нашего занятия-партерной гимнастике –это комплекс специально подобранных физических упражнений, которые выполняются на полу.

1. Упражнения на выворотность стопы (утюжки, иголочки).

Отработаем четкость и слаженность исполнения с другими участниками.

Игровые технологии на внимание:

 -«Рисуем кружки» - упражнения для развития первой выворотной позиции.

1. «Складочка» упражнение на развитие мышц спины и ног
2. Упражнение для развития стоп, первой выворотной позиции
3. «Бабочка» (Применение игрового момента в упражнении-
4. «Велосипед» (Игровые технологии на совершенствование техники)
5. «Лягушка» Упражнение для развития мышц тазобедренного сустава, работа в паре.
6. Упражнение для развития пресса, мышц спины, растяжки ног (работа в парах)
7. «Корзиночка» Упражнение для развития мышц и гибкости спины
8. «Коробочка» Упражнение для развития мышц шеи, спины, ног
9. «Лодочка» Упражнение на развитие всех мышц тела
10. [«Березка» Стойка на плечах с вытянутыми вверх ногами](https://infourok.ru/statya-na-temu-klassicheskij-ekzersis-grand-battement-jet%C3%A8-5385969.html%22%20%5Ct%20%22_blank)
11. [«Кувырок назад с отведением ноги» (отработка синхронности)](https://infourok.ru/statya-na-temu-klassicheskij-ekzersis-grand-battement-jet%C3%A8-5385969.html%22%20%5Ct%20%22_blank)
12. [«Мостик» (из положения лежа и стоя) Упражнение для развития мышц спины, гибкости, исправление осанки.](https://infourok.ru/statya-na-temu-klassicheskij-ekzersis-grand-battement-jet%C3%A8-5385969.html%22%20%5Ct%20%22_blank)
13. [Шпагаты (продольный на правую, продольный на левую, поперечный)](https://infourok.ru/statya-na-temu-klassicheskij-ekzersis-grand-battement-jet%C3%A8-5385969.html%22%20%5Ct%20%22_blank)

[](https://infourok.ru/statya-na-temu-klassicheskij-ekzersis-grand-battement-jet%C3%A8-5385969.html%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Педагог:** Следующая форматренировки - выполнения танцевальных элементов с применением степ-платформы. Это вид кардиотренировки, который оздоравливает организм. При ходьбе нужно полностью становиться стопой на платформу, не допуская свисания пятки. Аэробика на степах – это синхронные танцевальные движения под музыку, это особая атмосфера, которой удается достичь только на групповых тренировках. Отработка четкости и ритмичности.

- упражнение Basic step (бейсик-степ) - это самый простой и базовый шаг, поднимаемся на платформу и сходим с нее.

- упражнение степ-теп (касание платформы, выполняется носочком неопорной ноги, поочередно. Движение служит для отдыха и снижения пульса.

- упражнение Step Up (Степ-ап) (правая нога на степ платформе, затем левую ногу на носок и опустите сначала левую ногу, потом-правую. Смена ног.)

- упражнение степ-теп (касание платформы, выполняется носочком неопорной ноги, поочередно). Движение служит для отдыха и снижения пульса. **Педагог:** Правая нога на платформу, присядьте к ней левую ногу, спуститесь с платформы с обратной стороны, повернитесь к левому краю платформы и повторите, возвращаясь в исходное положение.

-упражнение шаг-колено

-упражнение бейсик-овер (правая нога на платформу, приставьте к ней левую ногу, спуститесь с платформы с обратной стороны, повернитесь к левому краю платформы и повторите, возвращаясь в исходное положение).

- упражнение стретчинг.

**Здоровье-сберегающие технологии**-дыхательные упражнения (улучшение функций дыхательной системы после кардио тренировки.)

**Педагог**: - Дыхательная гимнастика. Глубокий вдох и спокойный продолжительный выдох. Одну руку положить на грудь, а другую на живот. Вот мы шарик надуваем! А рукою проверяем.

**Отработка и показ хореографического номера «Отмените войну»**

**Педагог**: Повторим движения, которые мы знаем (отработка четкости и ритмичности).

 

**Заключительная часть (25 мин)**

**Фит-плей** танцевально-игровой комплекс. Игровые технологии.

-Эмоциональная разгрузка.

-Игра «Апломб», «шпагатики» на устойчивость.

-Игра «Минута славы», «Елочки» на внимательность и тренировку ритмичности.

**Педагог:** (рефлексия-**5мин**) - Я хочу узнать, какое у вас сейчас настроение?

Вам понравилось сегодня занятие?

- кому не очень, поаплодируйте тихо, кому очень - громко.

- отметить наиболее удачные моменты исполнительского мастерства,

- дать рекомендации по основной теме урока, по артистичности исполнения танцевальных композиций, оценивает работоспособность обучающихся результативность работы.

**Педагог:** - Жду вас на следующем занятии. До свидания!

 Поклон – прощание.

Общее фото с детьми.