**План-конспект открытого занятия.**

**Дата и время проведения:** 21 апреля 2023 года, 15.10

**Место проведения:** пр. Победы, 130, танцевальный зал.

**Педагог дополнительного образования** Симонова Н.Г.

**Тема: «**Техника выполнения трюка «Колесо», поочередный подъем ног, с опорой на одну руку».

**Цель:** Развитие физических возможностей, способности к саморазвитию, приверженности ЗОЖ обучающихся.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- закрепление знаний обучающихся о благотворном влиянии физической активности на формирование костно-мышечного аппарата человека и его здоровье;

- ознакомление с новыми элементами (трюк «Колесо» с опорой на одну руку, с темповым подскоком) акробатического уровня в модерн-джаз танце.

**Развивающие:**

- развитие умений и навыков исполнения акробатических элементов;

- укрепление мотивации обучающихся к саморазвитию.

**Воспитательные:**

- овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

- создание условий для социализации и саморазвития личности обучающегося.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, татами.

**Используемые методические приёмы:** словесный, наглядный, практический.

**Термины:** акробатический уровень, темповой подскок.

**Организационные моменты:**

- проверка состояния места занятий,

- проверка состояния тренировочного инвентаря,

- подготовка музыкального сопровождения,

- проверка готовности учащихся к занятиям.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы занятия** | **Время** | **Содержание** |
| **1.** | Вводная часть | 5 мин. | Построение. Поклон. Задачи и план занятия. Инструкция по ТБ при выполнении акробатических элементов. |
| **2.** | Разминка,  упражнения партерной гимнастики | 15 мин. | 1. Разминка по кругу (легкий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом голени назад, шаг на полупальцах, шаг на пятках). 2. Разминка в продвижении по диагонали (галоп в приседе, большие броски ногой вперёд, назад). 3. Разминка на середине зала (и.п. стоя, ноги во второй прямой позиции, руки в подготовительном положении)   - упражнения для головы: наклоны крестом (4 повтора), круговое вращение (4 повтора в каждую сторону поочередно), повороты (8 повторов в каждую сторону поочередно);  - упражнения для плеч: поднимание-опускание (8 повторов), вращение вперед-назад (4 повтора в каждую сторону поочередно);  - упражнения для рук: вращение кистями по 4 раза вперед-назад (4 повтора в каждую сторону поочередно), вращение предплечьями по 4 раза вперед-назад (4 повтора в каждую сторону поочередно), вращение всей рукой по 4 раза вперед-назад (4 повтора в каждую сторону поочередно);  - упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад (8 повторов в каждую сторону поочередно), наклоны в сторону по 3 раза (8 повторов в каждую сторону поочередно);  - упражнения для ног: перемещение с одной ноги на другую в приседе («разножка») (8 повторов в каждую сторону поочередно).   1. Партерная гимнастика:   и.п. лёжа на спине  - упражнения для стоп (сокращение, вращение),  - прижимание колена к груди,  - подъём бедер,  - упражнение для мышц нижнего пресса,  - стойка на лопатках,  и.п. лёжа на животе  - «Коробочка»,  - «Корзиночка»,  - перекат на грудь,  работа в парах  - упражнение для мышц спины,  - упражнение для мышц пресса. |
| **3.** | Перерыв | 3 мин. | После интенсивных упражнений обучающиеся пьют воду |
| **4.** | Повторение изученного материала | 24 мин. | 1. Исполнение элементов модерн-джаз танца. 2. Исполнение акробатических элементов на месте, в продвижении, с использованием скамейки, в парах. |
| **5.** | Перерыв | 3 мин. | После интенсивных упражнений обучающиеся пьют  воду |
| **6.** | Основная часть: освоение техники исполнения трюка «Колесо» с опорой на одну руку. | 20 мин. | 1. Ознакомление обучающихся с теоретическим материалом. 2. Освоение техники исполнения трюка «Колесо» с опорой на одну руку. 3. Ознакомление обучающихся с термином «темповой подскок» и техникой его исполнения. 4. Освоение техники исполнения трюка «Колесо» с использованием темпового подскока. 5. Исполнение различных танцевально-акробатических комбинаций с использованием трюка «Колесо». |
| **7.** | Игра, посвященная международному дню пряника и дню чемоданов | 10 мин. | Проводятся игры «Пряничные посиделки», «Я кладу в чемодан…» |
| **8.** | Рефлективный этап | 5 мин | Обучающимся предлагается провести краткий анализ занятия по следующим вопросам: «Что нового узнали?», «Какими умениями и навыками сегодня овладели?», «Понравились ли разученные сегодня акробатические элементы?». |
| **9.** | Итоговый этап | 5 мин. | Построение. Подведение итогов. Плюсы и минусы на занятии. Домашнее задание. |