**План проведения открытого урока**

**педагога дополнительного образования**

**Новицкого Сергея Игоревича**

**Дата проведения:** 29.03.2022 года

**Время проведения:** 18:30

**Место проведения:** Гагарина,84

**Тема занятий:** «Постановка корпуса, рук, ног, головы с применением игровых комбинаций: апломб, ритмичность»

**Оборудование:** Музыкальный центр, оборудованный танцевальный зал, гимнастические коврики.

**Цель занятия:**

- Развитие всех групп мышц, формирование мышечного корсета с применением партера, экзерсиса на середине зала. Развитие координации и ритмичности.

**Задачи:**

-формировать умение самостоятельно понимать хореографическую терминологию и исполнять ее;

-формировать умение работать индивидуально и в группе;

- совершенствовать танцевальную технику

-укреплять и развивать силу мышц, гибкость позвоночника (формирование правильной осанки), пластичность, подвижность суставов;

-развивать координацию, ловкость и точность движений;

**Ход занятия:**

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

1. Построение, вход в танцевальный зал.
2. Исполнение танцевального приветствия (поклон).
3. Объявление темы занятия.

Правильно поставленный корпус — залог устойчивости (aplomb).Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в любом виде хореографии.

APLOMB (апломб, франц. — равновесие, самоуверенность), 1) уверенная, свободная манера исполнения. 2) Умение сохранять в равновесии все части тела.

Наше занятие будет проходить в форме

-«Партерной гимнастики»,

-«Экзерсис на середине зала»,

-«Кросс» - передвижения в пространстве»,

- «Диагональ» - построение для индивидуального показа,

- «Исполнительское творчество - отработка движений в хореографических постановках «Варенька» и «Современный танец».

1. **Основная часть – 1 час 15 мин**:

Должен особенно отметить, что партерная **гимнастика** - это группа физических **упражнений**, которые специально мною подобранны на базе хореографической практики. Партерная гимнастика ориентирована на общее развитие детского организма и позволяют подготовить к занятиям по **хореографии** т.е. происходит разогрев всех мышц тела, это необходимо в предварительных занятиях. Цель партерной **гимнастики** — укрепление мышечного корсета.

1. Постановка корпуса
2. Упражнения на выворотность стопы
3. «Складочка» упражнение на развитие мышц спины и ног
4. Упражнение для развития стоп, первой выворотной позиции
5. Упражнение для развития мышц подъема стопы
6. «Бабочка» Применение игрового момента в упражнении
7. «Лягушка» Упражнение для развития мышц тазобедренного сустава, работа в паре
8. «Уголок» Упражнение для развития пресса, мышц спины, ног
9. «Корзиночка» Упражнение для развития мышц и гибкости спины
10. «Коробочка» Упражнение для развития мышц шеи, спины, ног
11. «Лодочка» Упражнение на развитие всех мышц тела
12. Releve lent Медленный подъем ноги на 90 гр.
13. [Grand battement большой бросок ноги на 90 градусов и выше](https://infourok.ru/statya-na-temu-klassicheskij-ekzersis-grand-battement-jet%C3%A8-5385969.html" \t "_blank)
14. [«Березка» Стойка на плечах с вытянутыми вверх ногами](https://infourok.ru/statya-na-temu-klassicheskij-ekzersis-grand-battement-jet%C3%A8-5385969.html" \t "_blank)
15. [«Мостик» Упражнение для развития мышц спины, гибкости, исправление осанки](https://infourok.ru/statya-na-temu-klassicheskij-ekzersis-grand-battement-jet%C3%A8-5385969.html" \t "_blank)
16. [Поперечный шпагат](https://infourok.ru/statya-na-temu-klassicheskij-ekzersis-grand-battement-jet%C3%A8-5385969.html" \t "_blank)

Экзерсис на середине зала это комплекс тренировочных упражнений способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений. Формирует постановку корпуса т.к. обучающиеся должны получить первые навыки работы на середине зала, без опоры ориентируясь в пространстве.

1 Постановка корпуса, тела, рук, спины

2 Demi-plie et grand plié маленькое и большое приседание развивает мышцы ног

3 Battement tendu открывание ноги носком в пол

4 Jete бросок ноги вперед на 45 градусов

5 Grand battement большой бросок ноги на 90 градусов и выше

6 Свинг – раскачивание телом с подьемом на Releve

7 Sote прыжки по точкам

8 Игра на устойчивость APLOMB (апломб) «Море волнуется\_раз…»

9 Упражнение «Ловим комарика» - игра на внимательность и тренировка ритмичности: под музыку дети шагают и хлопают в ладоши на счет «4,8» и «1,5»

Переходим к следующей части нашего урока – Кроссы.

**Кроссы - это перемещения по периметру зала.**  
Мы применяем на наших занятиях традиционные перемещения:

**шаги, прыжки, вращения с работой рук и плие.**

1 Передвижение вперед с plie

2 Ход вперед с постановкой ноги на полупалец в сочетании с plie

3 [Pas de Bourrée перемещение из стороны вперед с подменой ног и рук](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD&path=yandex_search&parent-reqid=1647448185626594-3797254977274896773-vla1-0726-vla-l7-balancer-8080-BAL-4348&from_type=vast&filmId=7057159899136391718" \t "_blank)

[4 Шаги с молоточком](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD&path=yandex_search&parent-reqid=1647448185626594-3797254977274896773-vla1-0726-vla-l7-balancer-8080-BAL-4348&from_type=vast&filmId=7057159899136391718" \t "_blank)

[5 Шаги вперед с прыжком](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD&path=yandex_search&parent-reqid=1647448185626594-3797254977274896773-vla1-0726-vla-l7-balancer-8080-BAL-4348&from_type=vast&filmId=7057159899136391718" \t "_blank)

[6 Подготовка к вращениям](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD&path=yandex_search&parent-reqid=1647448185626594-3797254977274896773-vla1-0726-vla-l7-balancer-8080-BAL-4348&from_type=vast&filmId=7057159899136391718" \t "_blank)

Показ каждого учащегося по принципу работы в диагонали раскрывает достижения ученика в плане освоения постановки корпуса, головы, ног, рук, умение тянуть носок, держать пальцы рук, спину и держать точку т.е. сохранять линию движения.

1 Ход на полупальцах

2 Бег с захлестом

3 Бег «Лошадка»

4 Шаг с подскоком

5 Галоп

**Заключительная часть**

Отработка и показ хореографических номеров «Варенька» и «Современный танец».

Подведение итогов урока

- отметить наиболее удачные моменты исполнительского мастерства,

- дать рекомендации по основной теме урока, по артистичности исполнения танцевальных композиций.

Поклон педагогу.