**План-конспект открытого занятия.**

**Дата и время проведения:** 20 февраля 2023 года, 15-10ч.

**Место проведения:**  ОУ №21, танцевальный зал.

**Педагог дополнительного образования** Шитикова М.А.

**Тема:** Выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса

**Задачи:**

формирование правильной осанки, развитие гибкости, укрепление мышц корпуса, рук и ног, развитие выворотности бедра и стоп, укрепление мышечной системы, связок, суставов; стимуляция кровообращения, что обеспечивает все внутренние органы питательными веществами и кислородом.

**Инвентарь:** гимнастические коврики, ленточные эспандеры, фитнес-резинки

**Организационные моменты:**

- проверка состояния места занятий

- проверка состояния тренировочного инвентаря

- проверка готовность учащихся к занятиям

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы занятия** | **Время** | **Содержание** |
| **1.** | Вводная часть | 5 мин. | Построение. Поклон. Задачи и план занятия.  |
| **2.** | Разминка,упражнения с фитнес-резинкой | 15 мин. | И.п. стоя: выполняем круговые вращения головой, плечами. Повороты корпуса вместе с рукой в одну и другую стороны. Вращения руками назад. Выполняем наклоны, «Мельница». Прыгаем со стороны в сторону. Махи ногами по диагонали. Бег с высоким подниманием колена. Прогибы спины, колени широко в сторону.* Резинку надеваем выше колена, садимся на пол, стопа к стопе, разводим колени – 15 раз
* Отводим ноги по очереди вправо – влево
* Ложимся на правый бок, начинаем разводить колено
* Поднимаем правую ногу вверх, лежа на боку
* Правую ногу сгибаем и разгибаем в колене
* Задерживаем ногу вверху и описываем круг
* Встаем на ноги, резинку опускаем вниз, делаем шаг в сторону вправо и влево
* Резинку чуть выше колена, начинаем приседать
* Положение полуприседа сводим колени вместе, разводим
* Садимся на колени: поднимаемся, опускаемся

**Повтор упражнений на другую ногу**. |
| **3.** | Перерыв  | 3 мин. | После интенсивных упражнений обучающиеся пьют воду |
| **4.** | Танцевальный шаг | 4 мин. | Упражнения «Танцевальные шаги» по диагонали |
| **5.** | Развитие гибкости корпуса, выработка выворотности.Комплекс упражнений ленточными эспандерами | 20 мин.15 мин.  | * И.п. стоя прямо, вдох, соединяем руки за спиной в замок затем разводим в стороны, выдох, затем опять назад
* Заводим руки за голову, повороты назад
* Ставим ноги чуть шире, руки на бедрах, тянемся вверх за рукой, и меняем стороны
* Упражнение «кошка»
* «Захват стопы на четвереньках»
* «Полумостик»
* Поза «Ребенка», тянемся
* Руки под противоположное плечо на полу
* Отводим правую ногу назад, тянемся грудной клеткой вверх, руки на полу, сидим на пятках. С другой ноги
* Поза «Ребенка», обхватив пятки
* Ложимся на живот, руки за спиной в замок
* Упражнение «Самолет», на животе
* Поза ребенка
* Вытягиваем ноги перед собой, правое колено к груди, левое на весу, меняем
* Руки в стороны, поворот коленей, руку переносим вперед и назад
* Берем ленточный эспандер, надеваем на стопу, ложимся на спину, тянем ногу вверх, локти на полу, делаем вдох и сгибаем ногу, подтягиваем ее к себе, повтор, опускаем ногу
* Отводим ногу в сторону, выпрямляем, вдох сгибаем колено, тянем ногу вниз на выдохе как можно ниже
* Отводим в противоположную сторону, сгибаем колено, выпрямляем, тянем эспандер на себя, на выдохе ослабляем резинку
* И.п. сидя, ноги скрестно
* Берем ленту, руки наверх, раскрываем грудную клетку
* Отводим руки назад, вдох-поднимаем, выдох, руки вперед, откладываем резинку
* Закидываем руки за голову, тянем трицепс
* Округляем спину, руки вперед
* Упражнение «Бабочка
* «Выворотная складочка»
* Упражнение «Угол», тянемся рукой вверх и к ноге
* Ноги скрестно, вдох, выдох
 |
| **6.** | Перерыв  | 3 мин. | После интенсивных упражнений обучающиеся пьют воду |
| **7.** | Игра | 15 мин. | Обучающиеся делятся на 2 команды и проводится «Зимняя Викторина» |
| **7.** | Рефлективный этап | 5 мин | Обучающимся предлагается провести краткий анализ занятия по следующим вопросам: «Понравилось занятие?», «Что нового узнали?», «Какими умениями и навыками сегодня овладели?», «Для чего нужны данные упражнения в игре?» |
| **8.** | Итоговый этап | 5 мин. | Построение. Подведение итогов. Плюсы и минусы на занятии. Домашнее задание. |