**План-конспект открытого занятия.**

**Дата и время проведения:** 25 октября 2023 года, 13:30

**Место проведения:** г. Липецк, ул. Силикатная 19А, танцевальный зал.

**Педагог дополнительного образования** Курушина Н.Е.

**Тема: «**Разучивание движений. Упражнения для развития гибкости».

**Цель:** Развитие гибкости и формирование двигательных навыков, физических возможностей. Использование приобретенных навыков в разучивании танцевальных комбинаций.

**Задачи:**

- закрепление знаний, умений и навыков, обучающихся о благотворном влиянии гибкости на развитие физических данных, на формирование костно-мышечного аппарата человека и его здоровье;

- развитие осмысленного исполнения движений.

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие гибкости, эластичности мышц, подвижности суставов.

**Инвентарь:** гимнастические коврики, блоки для йоги, гимнастическая палка.

**Используемые методические приёмы:**

- практический,

- наглядный (практический показ);

- словесный (объяснение, беседа);

- метод мотивации и эмоционального стимулирования (доброжелательность, поощрение, установка на успех);

**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 | 3 мин. | Построение, поклон, объявление темы, цели и задач урока. |
| **2.** | Задание на настрой к занятию. | 5 | Задания на концентрацию внимания, на настрой к уроку.  Броуновское движение. С разными интенсивностями скорости. С остановками.  Использование мяча(перекидывание)  Упражнение «зайчик/коза» с переключением через хлопок. |
| **3.** | Разминка,  разогрев | 20 мин. | 1. 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 (8 повторов в каждую сторону поочередно);  - упражнения для корпуса: наклоны в сторону, вперед-назад ( по 8,4,2,1).  - Вращение корпусом. Руки 1 позиция.  -Вращение корпусом в положение наклон «мельница».  - упражнения для тазобедренных суставов, коленных сустав, стопы.  Упражнения для ног: перемещение с одной ноги на другую в приседе («разножка») (8 повторов в каждую сторону поочередно).  - «Ролл даун» - скручивание корпуса вниз.  - «Ролл апп» - раскручивание корпуса.  - Положение «кобры».  -Подьем ноги на 180.  - Положение корпуса «флет бэк», разогрев позвоночника приемом «контракшен».  - Упражнение для развития эластичности мышц –«плие»(мягкое приседание по первой, второй позициям). По три раза в каждой позиции.  - Упражнение для развития подвижности стопы. По первой позиции ( по 4 в каждую сторону). |
| **4.** | Перерыв | 2 мин | Учащиеся пьют воду. Готовят гимнастические ковры. |
| **5.** | Основная часть. Блок 1.  Упражнения для развития гибкости. | 20 мин | Партерная гимнастика:  и.п. сидя  - упражнения для стоп (сокращение, вращение),  - выворотное поднимание ноги на 30 градусов по первой позиции ног.  - прижимание колена к груди,  - складка поочередно к каждой ноге, складка к обеим ногам « чемоданчик» (амплитудное выполнение, статичное выполнение).  - положение ног «бабочка» раскрытие тазобедренных суставов (самостоятельная работа, работа в паре).  - Широкая раскладка ног. Перегибы корпуса в стороны, наклон вперед.  - Подготовка спины к выполнению упражнения на гибкость – «орешек».  - «Березка»  - «Большие ножницы»  - «Плуг».  - Мягкие перекаты через плечо.  - упражнение для мышц нижнего пресса,  и.п. лёжа на животе  - «Коробочка»,  - «Корзиночка»,  - перекат на грудь,  работа в парах  - упражнение для мышц спины, поднимание блока.  - упражнение для мышц пресса. Работа в паре.  -большие броски по 10 в каждое направление.  -работа с партнером. Растяжка, лежа на спине. Шпагаты. |
| **6.** | Перерыв | 2 мин. | После интенсивных упражнений обучающиеся пьют воду |
| **7.** | Игра на концентрацию внимания и скорость реакции. | 5 мин | Игра с палками «зайчик – кролик» |
| **8.** | Игра на внимание и чувства ритма | 4 мин. | Прыжки через палку в парах ( по две минуты на каждого человека). |
| **9.** | Разучивание движений (вторая часть основного блока) | 20 мин | Исполнение элемента «вертолет»: в модерн-джаз танце.  Прекат-стойка ( по диагонали)  Исполнение подъема в стойку на руки с партнером:  « качели».  Изучение тройного шага «падебуре» в модерн-джаз танце.  Изучение «кик бол чейнч».  Подготовка к изучению «тура» .  Задание на сочинение движений. |
| **10.** | Расслабляющий этап. | 3 мин | «Свечка» в паре. Лежа на полу расслабляется тело. Партнер аккуратными движениями протягивает в диагональном направлении руки, ноги, совершая легкое натяжение. |
| **11.** | Рефлективный этап | 3 мин | Обучающимся предлагается провести краткий анализ занятия по следующим вопросам: «Что нового узнали?», «Какими умениями и навыками сегодня овладели?», «Понравились ли вам разученные новые движения?». |
| **12.** | Итоговый этап | 4 мин. | Построение. Поклон. Подведение итогов. Плюсы и минусы на занятии. Домашнее задание. |