**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. |