**План проведения**

**открытого занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Новицкого Сергея Игоревича**

**Дата проведения:** 27.10.2023 года

**Время проведения:** 14:00

**Место проведения:** Проспект Победы, 122.

**Тема занятий:** «Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку».

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

**Цель занятия:**

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

**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 и постановки корпуса, пластичность во время движений;

-развитие координации, ловкости и точности исполнении движений.

**Ход занятия:**

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

1. Построение, вход в танцевальный зал.
2. Исполнение танцевального приветствия (поклон).
3. Объявление темы занятия: «Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку»

Обязательным в хореографических занятиях является исполнение упражнений для развития и укрепления мышц, чтобы уметь выполнять любые по сложности хореографические движения. При выполнении любого танцевального элемента задействованы все мышцы тела, однако в хореографическом исполнении тех или иных движений всегда акцент делается на определенную группу мышц. Например Demi – plie – развивает выворотность, эластичность суставов ног. Это очень важное движение, т. к. все прыжки начинаются и заканчиваются plie.

Наше занятие будет проходить в форме

-«Партерной гимнастики»,

-«Экзерсис на середине зала»,

-«Кросс» - передвижения в пространстве»,

 - «Исполнительское творчество - отработка движений и изучение лексики в хореографической постановке «Вечеринка».

1. **Основная часть – 1 час**:

Партерная гимнастика ориентирована на общее развитие детского организма, позволяет подготовить мышцы (разогрев). Это необходимо в предварительных занятиях. Цель партерной **гимнастики** — укрепление мышечного корсета:

1. Танцевальная разминка для приведения в тонус всей мышечной массы.
2. Постановка корпуса в партере с использованием гимнастических ковриков.
3. Упражнения на выворотность стопы.
4. Складочка вперед по первой выворотной позиции.
5. Упражнение для развития мышц подъема стопы.
6. «Бабочка». Применение игрового момента в упражнении.
7. «Уголок». Упражнение для развития пресса, мышц спины, ног.
8. «Улитка-бутерброд». Упражнение для развития гибкости спины, ног и подъемов.
9. «Корзиночка». Упражнение для развития мышц и гибкости спины.
10. «Коробочка». Упражнение для развития мышц шеи, спины, ног.
11. [Grand battement назад и в сторону. Большой бросок ноги на 90 градусов.](https://infourok.ru/statya-na-temu-klassicheskij-ekzersis-grand-battement-jet%C3%A8-5385969.html%22%20%5Ct%20%22_blank)
12. [Комплекс упражнений: березка, ножницы, мостик.](https://infourok.ru/statya-na-temu-klassicheskij-ekzersis-grand-battement-jet%C3%A8-5385969.html%22%20%5Ct%20%22_blank)

 (Дети обуваются, сворачивают и уносят гимнастические коврики).

**Экзерсис на середине зала** предусматривает ориентировку исполнителей в пространстве зала. Этот комплекс тренировочных упражнений развивает силу мышц рук, эластичность связок, выворотность стопы, устойчивость и правильную координацию движений в отсутствие опоры. Движения выполняются обязательно под музыкальное сопровождение, что развивает пластику, ритмичность и музыкальность:

1 Упражнение для мышц рук, на развитие внимания, координацию, умение считать музыкальные такты

2 Demi-plie et grand plié - маленькое и большое приседание

3 Battement tendu - выполняется при невыворотной стопе

4 Jete - бросок ноги на воздух на 30 градусов

5 Roll down постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз, когда все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение. Roll up — обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение. Обратить внимание, что в начале упражнения голова приходит в движение первой, а заканчивается движение тем, что голова поднимается последней

6 Планка прямая и боковая с элементами Roll down и Roll up

7 **Дроп** (падение расслабленного торса в сторону) и подготовка к валяжке. Особенностью исполнения данного упражнения является то, что оно выполняется предельно тихо, под музыкальное сопровождение

9 **Броуновское движение.** Подразумевает беспорядочное перемещение танцоров в заданном пространстве. Первое задание в этом упражнении рассчитано на разные скорости перемещения исполнителей. Второе задание - на внимание при использовании предмета (мяч) и на взаимодействие всех исполнителей друг с другом. Задание предусматривает силовые элементы (отжимание от пола)

Переходим к следующей части нашего урока – **Кроссы** (это импровизированная часть занятия, где педагог задает те шаги, вращения, прыжки, которые считает необходимым, исполняются по диагонали, по прямой или по кругу, может быть в различных стилях и манерах современного танца).

В нашем случае мы выполняем эту часть занятия по прямой линии вперед:

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

3 [Pas de Bourrée - перемещение из стороны вперед с подменой ног](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 «Паучки» - упражнение на координацию с использованием стойки «березка».](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 Прыжки вперед по 6 позиции по точкам. 7 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)

Заключительная часть. 20 мин.

Отработка и изучение движений хореографического номера **«Вечеринка»**.

Подведение итогов занятия

- отметить наиболее удачные моменты исполнительского мастерства,

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

Поклон педагогу.