

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детская школа искусств пос. Венцы
муниципального образования Гулькевичский район**

Открытый урок

Тема:

«Пластика – основа хореографии».

Подготовила:
Клепнева Нина Георгиевна,
преподаватель первой
квалификационной
категории по классу
хореографии МБУ ДО ДШИ
пос. Венцы

пос. Венцы

2025 год

Пояснительная записка к открытому уроку

Группа объединенная 2-3 классы ДПОП

Преподаватель: Клепнева Нина Георгиевна

Предмет: ритмика

Реализуемая образовательная программа : Дополнительная предпрофессиональная программа в области искусства «Хореографическое творчество»

Благодаря занятиям гимнастикой, развиваются физические данные детей, укрепляются мышцы ног и спины, развивается подвижность суставно-связочного аппарата, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела. В нашу школу на хореографическое отделение приходят дети с разными физическими данными. Все эти недостатки физических данных методически целенаправленно устраняются на занятиях партерной гимнастики.

Упражнения партерной гимнастики прекрасно развивают мышцы спины, живота, выворотность ног от тазобедренного сустава до голеностопа. Гармонично формируют мышечную массу, значительно увеличивая их силу, амплитуду шага, вырабатывают точность координации. При этом поставленная цель достигается без особой нагрузки на позвоночник, без напряжения всего тела, т.к. все упражнения выполняются лежа на спине, затем на животе при работе конкретной группе мышц, остальные части тела спокойны и расслаблены.

Особенное внимание на уроке уделяется развитию музыкального слуха и чувства ритма. Для достижения этой цели используются различные формы деятельности:

1. Развитие опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие координации движений рук, ног, корпуса, мышечную силу, гибкость, выносливость.
3. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, внимания, памяти, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Развитие и стремление к взаимодействию с другими, достигать общего положительного результата.
5. Формирование умения импровизировать под музыку.

Цель:

всестороннее развитие ребёнка, развитие музыкальности и ритма на уроках, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка, средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

- Образовательные(научить соблюдать правила при выполнении комплекса упражнений партерной гимнастики)
- Развивающие (способствовать развитию гибкости и индивидуальных особенностей и способностей обучающихся, в зависимости от их природных данных)

-Воспитательные (формировать у учащихся сознание необходимости индивидуальной работы по собственному физическому развитию).

Тип урока: закрепление знаний, повторение, разучивание.

Материально техническое обеспечение:

- хореографический зал с зеркалами,
- коврики;
- форма детей для занятий хореографией.
- музыкальное оборудование.

Технические средства обучения:

- аудиозапись музыки

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающая технология;
- личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

Этапы урока:

- организационный;
- актуализация опорных знаний (вступительное слово преподавателя);
- выполнение обучающимися заданий;
- знакомство с новыми упражнениями;
- подведение итогов.

При планировании урока, были учтены индивидуальные, возрастные и психологические особенности учащихся, объем учебного материала, формы работы на уроке.

На уроке были реализованы следующие методы и приёмы:

Словесный: беседа, задания, словесное объяснение.

Наглядный: практический показ.

Ожидаемый результат:

- совершенствование техники исполнения партерного экзерсиса и закрепление его на середине зала **в пластических этюдах;**
- развитие координации, гибкости, пластики и дыхания (произвольного дыхания одновременно с движением);
- правильная постановка корпуса;

Форма подведения итогов:

- оценка работы детей;
- поощрение за успешную работу;
- установка на дальнейшую деятельность.

Метод контроля и коррекции: наблюдение, контроль педагога, самоконтроль, рефлексия, подведение итогов.

На уроке была создана благоприятная атмосфера доброжелательности и активного творческого труда. Ритм и темп урока были оптимальными. В течение урока виды деятельности обучающихся менялись, при этом оптимально сочетались различные методы и приемы обучения. Были созданы условия для продуктивной работы и развития самостоятельности мышления обучающихся. Удалось реализовать цель и поставленные задачи.

Завершающим этапом урока было, подведение итогов, комментирование деятельности обучающихся.

План:

1. Приветствие. Объявление темы занятия.
2. Подготовительная часть(разминка).
3. Основная часть.
4. Подведения итогов.
5. Поклон.

Ход урока

1. Приветствие. Объявление темы занятия.

Преподаватель приглашает обучающихся в зал, дети встают на свои места. Занятие начинается с приветствия (поклон).

Далее педагог знакомит детей с темой урока, целью и задачами. Затем переходим к подготовительной части занятия.

2.Подготовительная часть.

Эта часть состоит из разминки, в которую входят следующие движения по кругу:

- танцевальный шаг
- шаги на полупальцах чередуются с шагами на пяточках
- шаги с согнутыми коленями.
- подскоки, галоп, прыжки на двух ногах.

Движения на середине:

- повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)
- упражнения с подъемом плеч (для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья)
- наклоны корпусом в право, в лево, в перед и назад

Разминка необходима для разогрева мышц всего тела, связок ног и стоп. Это даёт возможность вести работу более эффективно. А так же разминка настраивает обучающихся на рабочее настроение.

Итог разминки:

Подготовительная часть нашего занятия закончена, мышцы разогреты и готовы для выполнения упражнений основного комплекса партерной гимнастики.

3. Основная часть.

-Работа стоп: развивает силу пальцев ног и стопы, развивает эластичность мышц голеностопного сустава и фаланги пальцев стопы.

Сидя на полу, согнуть и вытянуть стопы по VI позиции.

Круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, согнуть по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола

(сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции, развернуть ноги из VI позиции в I позицию

-Упражнение "Уголок" и положения сидя, колени прижаты к груди с натянутыми стопами, открыть руки в стороны и выпрямить колени.

-«Поочерёдное поднятие вверх вытянутой ноги».

-Упражнение "радуга", поднять таз максимально вверх, голову опракинуть назад, опираясь на руки, ноги натянуты.

-Подъем двух ног из положения лежа: упражнение укрепляет силу мышц ног, брюшного пресса, в дальнейшем подготавливает к упражнению adagio у станка и на середине зала.

Из положения лежа на спине, стопы VI позиция, руки разведены в стороны ладонями в пол, подъем двух ног на уровень 90 градусов, далее ноги опускаются вниз и задерживаются над полом, затем ноги опускаются на пол и возвращаются в исходное положение по VI позиции.

-Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

-Лежа на спине, подъём корпуса. Спину удерживать максимально ровно.

-"Березка". Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

-«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. Из положения сидя, максимально ровно удерживая спину, наклониться к ногам, обхватить стопы. Задержаться и вернуться в исходное положение

Работа спины: развивает гибкость и эластичность мышц спины, формирует правильную осанку. В дальнейшем подготавливает к правильной постановке корпуса у станка и на середине зала.

-Лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладонями в пол на уровне груди, ноги по VI позиции, стопы вместе.

От головы подъем корпуса с прогибом в пояснице, голова смотрит вперед, затем возвращается все в исходное положение.

-Далее «Колечко» подъем корпуса, ноги сгибаются в коленях и стопами достать до головы, ноги по VI позиции, в этом положении задержка, затем возвращается в исходное положение.

- «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы.

Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.

- Затем руки вытянуты вперед, ноги по VI позиции, одновременно оторваться от пола, задержаться в таком положении и вернуться в исходное положение.

Port de bras из положения стоя на коленях, VI позиция в ногах, руки на поясе. Начинается работа с головы, идет медленный прогиб в спине и возвращается в исходное положение.(На середине пластический этюд)

4. Подведения итогов.

Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки. «Море волнуется».

Подведение итогов занятия. Спросить у детей чувствовали ли они свои мышцы во время выполнения упражнений. Что мышечная боль – это результат нашей работы.

Дать оценку работы группы или отдельных учащихся.

5. Поклон.

Упражнения партерного экзерсиса рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет предупредить многие заболевания.

Если ребенок не обладает природной выворотностью, но хочет заниматься хореографией, выворотность можно разработать, выполняя комплексы упражнений, направленных на это.

В работе с детьми 6-ти лет с помощью различных упражнений из партерной гимнастики формируются важные музыкально–двигательные умения и навыки. Будут развиваться формы тела и функции всего детского организма, т.е. совершенствоваться физические способности, укрепляться здоровье. Эти упражнения направлены на повышение физических возможностей ребенка путем равномерного развития всей мышечной системы, а также на профилактику и коррекцию некоторых физических недостатков (сутулость, искривление позвоночника, плоскостопие). Занятия партерной гимнастикой имеют большое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение ребенка. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению.

Список литературы.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155
2. Барышникова Т. «Азбука музыкального движения», Рольф Москва, 1999год
3. Базарова Н. «Азбука классического танца» Москва, 1964год
4. Боброва Г. «Искусство грации», Ленинград, 1986год
5. Блазис К. «Искусство танца» Москва, 1934год
6. Методическое пособие по хореографии «Партерный экзерсис»
7. Бекина С.И. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5–6 лет. М., 1983
8. Веракса Н. Е., Веракса А, Н. Развитие ребенка в дошкольном детстве.-М.: Мозаика-Синтез, 2006-2010- 71с.
9. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
10. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
11. Ладыгин Л.Р. Музыкальное оформление уроков танца. – М. «Просвещение», 1980