

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И. СИПЯГИНА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

**Методическая разработка  
Конспект занятия  
по партерной гимнастике:  
«Последовательность и логика  
исполнения движений балетной  
гимнастики»**



группа 1 года обучения Образцового ансамбля народного танца «Чудо - Юдо»

Педагог дополнительного образования:  
Гребенникова И.П.

г. Новороссийск

**Тема: «Последовательность и логика исполнения движений балетной гимнастики»**

**Пояснительная записка**

*Продолжительность:* 40 мин.

*Возрастная группа:* 6-7 лет (младшая возрастная группа).

*Оборудование, необходимое для проведения занятия:*

- хореографические станки, зеркала;
- музыкальный центр, музыкальные инструменты;
- телевизор,
- коврики.

**Цель занятия:** сформировать интерес к хореографическому искусству, способствовать устранению физических недостатков, развитие эластичности и подвижности суставов.

**Основные задачи:**

*Развивающие:*

- расширить образное и логическое мышление, умение передавать характер, чувства, эмоции через сценическую пластику;
- расширить знания по хореографии;
- развить пластичность, гибкость, координацию, музыкальность и слух.

*Обучающие:*

- научить ориентироваться в зале (правильно находить свое место);
- изучить элементы танцев;
- уметь слушать музыку и передавать ее через движения.

*Воспитывающие:*

- формировать устойчивый интерес к танцевальной культуре;
- воспитать чувство партнерства, коллективизма.

**Схема конспекта занятия:**

<b>Этапы занятия и задачи этапа</b>	<b>Деятельность педагога</b>	<b>Деятельность детей</b>
<b>Этап №1. Организационный</b>	Приветствие. Проверка готовности к занятию. Объявление темы.	Поклон.
<b>Этап №2 Систематизация знаний детей (теория)</b>	Просмотр видеоматериал по партерной гимнастике. Беседа. Создание проблемной ситуации,	Ответы на вопросы, прослушивание.

<b>Этап № 3</b> <b>Практическая</b> <b>деятельность детей</b>	<b>Показ приемов</b> <b>работы.</b>	<b>Повторение за педагогом</b> <b>приемов работы</b>
<b>Этап №4</b> <b>Рефлексия.</b>	<b>Обобщение опыта,</b> <b>выявление степени</b> <b>удовлетворенности</b> <b>детей занятием.</b>	<b>Ответы детей.</b>

### **ПЛАН - КОНСПЕКТ**

открытого занятия по балетной гимнастике «Последовательность и логика исполнения движений балетной гимнастики»

<b>Этап занятия</b>	<b>Деятельность педагога</b>	<b>Деятельность детей</b>
<b>1.</b> <b>Организационный</b> <b>этап.</b>	Приветствие педагога. Проверка присутствующих в классе на внешний вид и готовность к уроку. Ставятся цели и задачи данного занятия. «Сегодня мы будем заниматься партерной гимнастикой». Взяли коврики и заняли свои места.	Подготовительная часть. Вход в зал: танцевальный шаг по кругу, шаги на полупальцах, шаги с каблука, галоп, подскоки, бег, прыжки. Разминка необходима для разогрева мышц тела, связок ног и стоп. Это даёт возможность вести работу более эффективно. А так же разминка настраивает учащихся на рабочее настроение. Поклон.
<b>2.</b> <b>Систематизация</b> <b>знаний детей</b> <b>(теория)</b>	«Вспомним прошлые занятия: Что обозначает французское слово «rag terre»? Для чего нам нужна эта гимнастика? Что такое «выворотность»? Мы будем выполнять упражнения для развития «выворотности», пластичности, гибкости и силы.	Ответы детей.
<b>3.</b> <b>Практическая</b> <b>деятельность детей</b>	А для этого необходимо отправиться в путешествие по морю. Стоим на ковриках, руки на поясе, ноги вместе. Я капитан и мы сейчас отправляемся в плавание	Дети стоят возле своих ковриков.

	<p>на корабле. Выпрямили спину, вытянули колени, «отдаем честь» правой рукой и занимаем свои места на корабле.</p> <p>1. Сидим с ровной спинкой, работа стоп (опускаем носочки в воду и поднимаем).</p> <p>2. Дальше отплываем, показываем, как работает мотор—на спине</p> <p>3. Ловим рыбку – сидя, спина ровная, прямые ноги вытянуты вперед, руки в стороны, наклоняемся вперед, обнимаем пяточки, как бы тянемся за рыбкой, потом выпрямляемся и открываем руки в стороны – показываем, какую большую рыбку поймали.</p> <p>4. Мимо летела бабочка – делаем упражнение «бабочка».</p> <p>5. Смотрим в «бинокль», видим, плывет крокодил</p> <p>6. Теперь смотрим за борт, видим...Кого? Дельфина! Лежим на животе,</p>	<p>1) И.п. – идя на полу. Ноги максимально вытянуты 1-2 разверните их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) коснитесь друг друга. Мизинцы ног должны коснуться пола, мышцы при этом напрягаются. 3-4 сократите подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, то есть должна получиться первая позиция. Ноги в коленях должны быть натянуты, спина прямая.</p> <p>2) Упражнение «велосипед».</p> <p>3) «Рыбка -1» И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед, - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги -принять исходное положение.</p> <p>4) «Бабочка» И.п. – сидя, ноги согнуты, развернуты в сторону, руки поднимать вверх и вниз.</p> <p>5) «Крокодил» И.п. – сидя, ноги вытянуты, наклоны к ногам, к правой и к левой.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>6) «Дельфинчик»</p>
--	---	---

	<p>поднимаем верхнюю часть корпуса и выпрямляем руки, шея длинная - дельфинчик выглядывает из воды.</p> <p>7, 8. Дальше увидели землю и решили поплыть к берегу на корабле, потом пересели в лодку – поднимаем прямые руки и ноги, лежа на животе, потом качаемся - лодочка качается на волнах.</p> <p>9. Какие птицы летают над морем? Кто дольше всех пролетит чайкой, получит приз.</p> <p>10. А теперь давайте искупаемся в море. Кто умеет плавать? Будем учиться.</p> <p>11. Плавали вы хорошо, молодцы! А сейчас будем нырять.</p> <p>12. Вы случайно не встретили под водой</p>	<p>7) «Кораблик» И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести, - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад, 2 - 7 - держать. 8-принять исходное положение.</p> <p>8) «Лодочка»</p> <p>9) Соревнование «Чайка» И.п. - лежа на животе, руки вытянуты в стороны, - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги. Ответы детей.</p> <p>10) «Плавание брассом» И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед, - поднять голову, верхнюю часть туловища руки, 2 - 7 - движения руками, имитирующие плавание брассом, 8-принять исходное положение.</p> <p>11) «Ныряльщики за жемчугом» И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе, - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги. 2–7 - попеременные движения ногами вверх-вниз, 8 - принять исходное положение.</p> <p>Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>12) «Русалочка» И.п. - стоя на коленях, руки в</p>
--	---	---

	<p>русалочку? Покажите упражнение «Русалочка».</p> <p>13. Кто из вас видел катамаран? Плывем на катамаране.</p> <p>14. Остановились и посмотрели на воду. А там плавают медузы!</p> <p>15. Кальмара мы не увидим, потому что он прячется глубоко на дне моря. Покажите, какой он.</p> <p>Кальмарик щупальца свои потянул, теперь ему стало интересно, что же там наверху происходит, а вливаться страшно.</p> <p>Пора домой, но мотор на лодке вышел из строя. Ничего страшного, у нас есть весла, и мы должны общими усилиями</p>	<p>стороны.</p> <p>1 -2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой вниз - влево.</p> <p>3-4 - принять исходное положение,</p> <p>5-8 -то же в другую сторону.</p> <p>13) «Катамаран» И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять. 1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.</p> <p>14) «Медуза» 1) И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны – вверх, - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять («когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно»).</p> <p>2-3 - держать.</p> <p>4 - принять исходное положение («когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность»).</p> <p>15) «Кальмар - 1» И.п. - сидя, руки в упоре сзади, - согнуть ноги, притягивая колени к груди. - разогнуть ноги в стороны - вверх. - ноги вместе, - принять исходное положение. «Кальмар - 2» И.п. стоя на коленях, 1-4 - вытянуть одну ногу в сторону, продвигаясь всем корпусом, руки на полу (можно согнуть), 5 – 8 – удержат растяжку.</p>
--	--	--

	<p>добраться домой.</p> <p>16. А для этого выучим новое упражнение. Посмотрите на экран, как его нужно выполнять. Поочередно меняем опору ног. Растягивайте друг друга аккуратно, без рывков. Не торопитесь, слушайте музыку.</p> <p>17. Вдалеке на горизонте показался большой кит.</p> <p>18. Но надо торопиться домой, сели за весла и поехали. А тут волны разбушевались - стоя на четвереньках, прогибаем и округляем спину поочередно – как маленькая волна и большая. Затем, сели на пятки, живот положили на ноги, голову опустили к полу, руки вытянули вперед по полу. Море успокоилось. И мы поплаваем как медузы. Закрыли глаза и слушаем спокойную музыку. Открыли глаза и встали. О чудо! Вы видите, мы уже дома. Наше волшебное</p>	<p>И.п.– лежа на животе, колени согните и разведите в стороны, стопы касаются друг друга. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы, бедра и грудную клетку на полу.</p> <p>Просмотр видеоматериала. 16) Выполнение растяжки в парах. И.п.- сидя лицом друг к другу, ноги раскрыты в сторону и соединены правая - с правой, левая – с левой, взяться за руки. 1-2 – один из участников тянет руки на себя, наклоня корпус к полу, 3-4 – фиксация положения. Затем руки тянет другой участник. 17) «Кит» И.п. - лежа на спине, руки к плечам. 1-2 - сесть, руки вверх. 3-6 - потрясти расслабленно кистями («кит пускает фонтан») 7-8 - принять исходное положение.</p> <p>Повторение растяжки.</p> <p>Упражнение для спины.</p> <p>Релаксация.</p>
--	--	--

	путешествие закончилось.	
	<p>Дети, сегодня мы повторили партерную гимнастику, выучили новую растяжку, узнали, кто обитает в море, провели соревнование, научились путешествовать и помогать друг другу в трудных ситуациях. Вы все большие молодцы, старались и вели себя очень хорошо. Мне было приятно вместе с вами путешествовать. Повторите движения партерной гимнастики дома, лучше всего вместе с родителями. Можете придумать свои морские упражнения. До свидания!</p>	Поклон.
4. Рефлексия	<p>Ребята, а что вам больше всего понравилось? Какое упражнение было самым трудным?</p>	Ответы детей.

#### Список литературы:

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
2. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте.- Просвещение, 1991.
3. Коробков, А.В. О взаимосвязи быстроты силы и выносливости. Теория и практика физической культуры. – 1995.
4. Лисицкая М.С. Пластика. Ритм. - М., 1990.
5. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей/Физическая культура в школе, 2001.
6. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.