**Конспект открытого занятия в группе дополнительного образования**

**"Бальный танец 1,1 год обучения"**

**Педагог:** Пашлакова М.И.

**Блок:**  «Общая физическая хореографическая подготовка».

**Тема занятия:** «Партерная гимнастика (в положении стоя, сидя)».

**Тип занятия:** комбинированный

**Форма занятия:** обучающее

**Цель:** Совершенствование знаний и умений двигательных навыков**.**

**Задачи:**

Образовательные:

- Разучивание гимнастических упражнений.

развитие общей пластики;

развитие силы и эластичности всех комплексов мышц;

развитие силы и эластичности связочного аппарата;

- Закрепление ранее изученных упражнений .

Оздоровительные:

-Укрепление здоровья, содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

**-** Развитие координационных способностей.

Воспитательные:

-Содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект. Техника безопасности на уроках по гимнастике.

**Методы и формы обучения:** Показ, объяснение с анализом ошибок исполнения, рефлексия в форме аргументированных ответов на вопросы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы и временные рамки** | **Цель (прообраз) образовательного результата** | **Деятельность обучающихся (методы учения)** | **Формы организации деятельности обучающихся** | **Деятельность педагога (методы обучения, воспитания и контроля, способы предъявления учебного материала обучающимся)** | **Показатели достижения образовательного результата** |
| **1. Вводная часть(1мин.)** | Подвести учащихся к задачам урока, настроить на урок. Обратить внимание на внешний вид. | * расстановка по линиям * приветствие педагога, поклон | Фронтальная | Приветствие обучающихся | Готовность обучающихся к занятию. Внимание всех детей. |
| **2. Мотивация (1мин.)** | активизация познавательных потребностей обучающихся | * ответы на вопросы * определение темы занятия * совместное целеполагание | Фронтальная | Беседа с обучающимися по ОФП «Партерная гимнастика» с использованием проблемных вопросов | Замотивированность обучающихся, степень включенности в занятие |
| **3. Разминка (10 минут)** | подготовить (разогреть) мышцы шеи, рук, корпуса, ног к занятию | Общая физическая, хореографическая подготовка.  - положение корпуса;  - наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево;  - повороты головы вправо и влево;  - вращения плечевого сустава вперёд, назад;  - вращения рук (маленькие вращения кистей, от локтя);  - вращения (большие круговые) рук вперёд и назад;  - повороты корпуса вправо, влево;  - наклоны корпуса вперёд, назад, вниз;  - вращения корпуса;  - вращение стопы вправо, влево;  - Saute по 6 позиции;  - Соте из плие (Saute, Plie);  - прыжки вперёд (с выносом пн и лн);  - прыжки в сторону (с выносом пн и лн);  - прыжки назад (с подъёмом пн и лн);  - комбинация из прыжковых упражнений. | Фронтальная | Координация и руководство разминкой | Мышцы тела разогреты и готовы к занятиям. |
| **4. Основной (30 мин)** | При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений учеником. | -Упражнения на ковриках:  -скручивание вниз и вверх(упр. на позвоночник) ноги на ширине плеч;  -скручивание вниз и раскачивание вправо, влево вытягивая позвоночник;  -скручивание вниз, ноги и руки на ширине плеч, отжимания;  -поза кошки стоя (упражнения для спины)  -поза кошки стоя, лежа и махи ног;  -скручивание к правой (растяжка на ногу вперед, назад.);  -растяжка правой ноги вперед(раскачивания);  -растяжка полушпагат правой ноги; шпагат.;  -растяжка правой ноги в сторону, раскачивания;  -растяжка сидя, правая нога согнута назад;  -повторение упражнений с левой ноги. | Фронтальная | Напомнить технику безопасности при выполнение упражнений  Следит за соблюдением правильного выполнения упражнения.  Помогает и объясняет при возникших вопросах | Развитие выносливости и техники выполнения упражнений;  Развитие гибкости тела;  Увеличение подвижности суставов; |
| **5. Рефлексия (3 мин.)** | Получить обратную связь | Аргументированные ответы на вопросы | Фронтальная | Добиваться аргументированного ответа | Рефлексия занятия |

**Ход занятия**

**1.Вводная часть занятия.**

- расстановка по линиям

- приветствие, поклон

**2.Мотивация.**

Беседа с обучающимися на тему ОФП, раздел «Партерная гимнастика» с использованием проблемных вопросов.

**3.Разминка**

Общая физическая, хореографическая подготовка.

- положение корпуса;

- наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево;

- повороты головы вправо и влево;

- вращения плечевого сустава вперёд, назад;

- вращения рук (маленькие вращения кистей, от локтя);

- вращения (большие круговые) рук вперёд и назад;

- повороты корпуса вправо, влево;

- наклоны корпуса вперёд, назад, вниз;

- вращения корпуса;

- вращение стопы вправо, влево;

- Saute по 6 позиции;

- Соте из плие (Saute, Plie);

- прыжки вперёд (с выносом пн и лн);

- прыжки в сторону (с выносом пн и лн);

- прыжки назад (с подъёмом пн и лн);

- комбинация из прыжковых упражнений.

**4.Основная часть.**

Показ и рассказ.

-Упражнения на ковриках:

-скручивание вниз и вверх(упр. на позвоночник) ноги на ширине плеч;

-скручивание вниз и раскачивание вправо, влево вытягивая позвоночник;

-скручивание вниз, ноги и руки на ширине плеч, отжимания;

-поза кошки стоя (упражнения для спины)

-поза кошки стоя, лежа и махи ног;

-скручивание к правой (растяжка на ногу вперед, назад.);

-растяжка правой ноги вперед (раскачивания);

-растяжка полушпагат правой ноги; шпагат.;

-растяжка правой ноги в сторону, раскачивания;

-растяжка сидя, правая нога согнута назад;

-повторение упражнений с левой ноги. Показ и рассказ.

Повторение обучающихся за педагогом.

**5.Рефлексия.**

Педагог предлагает ответить на вопросы:

1.Что вы ожидали от занятия и что получилось?

2. Какие этапы занятия вы считаете наиболее удачными и почему?

3. Какие события (действия, мнения и т.п.) вызвали наиболее яркие ощущения?

4. В чем вы видите собственное привращение?

5. Перечислите основные проблемы и трудности, которые вы испытывали во время занятия. Какими способами вы их преодолевали?