

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа
г.Вязьмы Смоленской области

Открытое занятие

Тема: «Основы хореографии»

Дата проведения : 15.04.2016 г.

Группа: СО-1 года обучения (15 человек)

Время проведения: 90 мин.

Тренер-преподаватель: Тихонова Е.Г.

Вязьма 2016 г.

План- конспект занятия по художественной гимнастике /группа СО- 1/

Тема: «Основы хореографии»

Цели: Развитие скоростно-силовых способностей.

**Задачи: Закрепление техники выполнения
равновесия и разучивание поворота на 180 градусов.**

Программное содержание:

1. Хореография.
2. Разучивание техники владения предмета (скакалка).
3. Закрепление техники выполнения равновесия и разучивание поворота на 180 градусов.
4. Развитие скоростно-силовых способностей.

Используются здоровьесберегающие технологии.

1. Вводно- подготовительная часть:

5*. Построение. Ознакомление с задачами занятия. Строевые упражнения.

5*. Ходьба: на высоких полупальцах; в полуприседе, руки вперед; чередование ходьбы на носках и на пятках: на внешней и внутренней стороне стопы.

5*. Бег: обычный(2 круга), с высоким подниманием бедра; толчком сгибая ногу вперед; прыжки с ноги на ногу, с переходом на ходьбу.

Разминка. Урок хореографии.

25* У опоры:

1. И.п.- стоя боком у опоры. Деми плие из 1,2,3, и 4 позиции на 4\4 такта из 1 позиции; 1-2-4 деми плие,7-8 то же. На последний счет 8 такта перейти в следующую позицию.
2. И.п.- то же. Батман тандю на 4/4. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад, в сторону 2 такта. То же другой ногой.

3. И.п. -то же.3 позиция . Батман тандюжете на 4/4 такта. По 4 раза вперед, в сторону, за 2 такта. Тоже другой ногой.
4. И.п.- Рон де жамб пар тер на 4/4 такта вперед, в сторону, назад и в 1 позицию. Плавный слитный круг ногой, скользя пальцами на полу- 4 раза. То же другой ногой, в конце упражнения выполняется порт де бра на 2 такта.
5. И.п. – стоя боком к опоре, релеве из 1 позиции на 4/4 такта. 2 такта- релеве, 2 такта держать и выполнить глубокий наклон назад, релеве, вернуться в 1 позицию.
6. И.п.- то же. Гран батман жете на 4/4 такта (крестом) по 4 раза из 5 позиции.

Упражнения на середине.

1. Бег по кругу.
2. Прыжки на двух ногах (на 32 счета)
3. И.п.- свободная позиция, руки в стороны.
1-3-6- обратные волны руками;
7- взмах вверх;
8- И.п.
4. И.п. наклон вперед прогнувшись, руки расслабленно вниз. Потрясти кистями (на 16 счетов).
5. И.п.- сед ноги вместе, носки на себя. Поочередно оттягивать носки ног, стараясь достать ими пола (выполнять на 32 счета).
6. И.п.- сед ноги вместе.
1- мах правой вперед;
2- согнуть ее, касаясь носком левого колена;
3- разогнуть махом вперед;
4- И.п.
- 7.И.п.- лежа на спине.
1-2 поднять левую вперед;

3-4 отвести в сторону (положить на пол);

5-6 поднять вперед;

7-8 -И.п. (повторить 4 раза).

8.И.п.- сед ноги врозь.

1-2- пружинистый наклон к правой ноге, руки вверх;

3-4-пружинистый наклон вперед;

5-6- пружинистый наклон к левой ноге;

7- сед ноги врозь, руки в стороны.

8- пауза.

2. Разучивание техники владения предмета (скакалка)

15* а) И.п.- одна рука со скакалкой, сложенная вдвое, вперед, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости.

б) Круги скакалкой в боковой плоскости. По часовой и против часовой стрелки, держа ее за концы одной и двумя руками.

в) Горизонтальный круг скакалкой на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую

г) Горизонтальные круги скакалкой внизу с прыжками через скакалку.

3. Закрепление техники равновесия и разучивание поворота на 180*(360*).

15* а) стоя по двое и взявшись за руки выполнить кружение.

б) лежа на полу на спине, руки вверх, выполнять перекаты на полу на 360* вправо и влево (следить за вытянутым положением туловища, ног, рук).

4. Развитие скоростно-силовых способностей.

10* а) Подъем туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек.(в исходном положении ноги согнуты в коленях).

б) Подъем на скамейку определенной высоты в определенном темпе за определенное время.

в) Выпрыгивания.

5. Здоровьесберегающие технологии.

Охрана здоровья детей (отсутствие травматизма), формирование, укрепление здоровья(медицинские показания) воспитание культуры здоровья

10* Подвижная игра. «Угадай мелодию»

Участники игры становятся в круг в затылок друг за другом. По сигналу тренера посредством аудио системы начинает воспроизводиться поочередно определенная мелодию (вальс, марш, полька).

Задача участников, прослушав мелодию в течение 8 счетов выполнить движения, характерные данной мелодии (шаги вальса, шаги марша, шаги польки).

Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся в выполнении движений.

Заключительная часть.

Упражнения на восстановление дыхания. Ходьба по кругу на высоких полупальцах, руки в стороны. Подведение итогов занятия. Рефлексия.