

ПЛАН – КОНСПЕКТ
урока по предмету «Стретчинг»
педагога дополнительного образования
СИНЁВОЙ НАТАЛЬИ ВЛАДИМИРОВНЫ

Дата: 03.02.2017 г.

Количество часов: 60 минут.

ТИП урока: учебно – практический (закрепление пройденного материала по предмету «Стретчинг»).

ТЕМА урока: «Развитие гибкости, пластики, шага».

ЦЕЛЬ урока: Развивать у учащихся выворотность, гибкость, пластику, шаг, координацию движений, выносливость и силу путём повторения и отработки пройденных движений.

Работа над эмоциональной выразительностью учащихся при исполнении танцевальных номеров, этюдов и выученных комбинаций.

Выявление уровня освоения программы.

ЗАДАЧИ урока:

- **Образовательные:**
 - ✓ закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;
 - ✓ развитие осмысленного исполнения движений;
 - ✓ развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся (урок партерной гимнастики – это система движений, призванная сделать тело исполнителя дисциплинированным, подвижным и пластичным. Подготовить себя к будущим успехам в любых жанрах хореографии).
- **Развивающие:**
 - ✓ развить у учащихся выворотность, гибкость, пластику, шаг, координацию движений;
 - ✓ укрепление опорно – двигательного аппарата;
 - ✓ развитие выносливости, силы и постановки дыхания; развитие у учащихся точного, музыкального и эмоционально – выразительного исполнения танцевальных номеров, этюдов и выученных комбинаций;
 - ✓ психологическое раскрепощение учащихся.
- **Воспитательные:**
 - ✓ формирование эстетического воспитания, умение вести себя в коллективе;
 - ✓ формирование чувства ответственности;
 - ✓ активизация творческих способностей;
 - ✓ умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

МЕТОДЫ обучения:

- наглядный (практический показ);
- словесный (объяснение, беседа);
- метод контактного (индивидуального) обучения – только при полном контакте с педагогом, возможно достичь желаемого результата;
- метод контроля и самоконтроля. Самоконтроль, в данном возрасте, достаточно сложная задача – выполняется с помощью зеркал, при постоянном контроле учителя;
- игровой (игровая форма подачи материала).

ФОРМА учебного занятия: *Общественный смотр знаний, умений и навыков.*

СРЕДСТВА обучения:

- музыкальный центр (ТСО);
- коврики;
- скакалки.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ технологии:

- игровая технология;
- здоровьесберегающая технология;
- личносно – ориентированная технология с дифференцированным подходом.

МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ связи:

- гимнастика;
- слушание музыки;
- классический танец.

Использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР) на занятии:

- www.horeograf.com. Сайт посвящён хореографам и танцорам.

следующие рубрики:

➤ Музыка:

- ✓ детский танец;
- ✓ классика;
- ✓ музыка для экзерсиса;
- ✓ ритмика для детей;
- ✓ танцевальная аэробика.

- [http://perluna-](http://perluna-detyam.com.ua/index.php?option=com_content&view=section&id=8&Itemid=138)

[detyam.com.ua/index.php?option=com_content&view=section&id=8&Itemid=138](http://perluna-detyam.com.ua/index.php?option=com_content&view=section&id=8&Itemid=138).

следующие материалы:

➤ Методика

➤ Танцевальные этюды

➤ Конспекты занятий

➤ Видео детских танцев

➤ Танцевальные игры

➤ Танцевальные упражнения

➤ Музыка для танцев

➤ Обучающее видео по танцам

ПЛАН УРОКА

ВВОДНАЯ часть урока (2 мин.):

- Вход учащихся в танцевальный зал под музыкальное сопровождение.
- Организационный момент.
- Объяснение. Технические сведения.

Задачи для учеников:

- ✓ Самостоятельно и грамотно выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала, координируя их с движениями рук и головы.
- ✓ Уметь выполнять движения осознанно, а не механически.
- ✓ Музыкально, выразительно и эмоционально исполнять комбинации и танцевальные этюды.
- ✓ Уметь давать адекватную оценку и самооценку своему исполнительскому мастерству.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть урока (4 мин.):

- Поклон.
- Разминка по кругу (различные виды шагов и бега).

Синёва Наталья Владимировна, педагог дополнительного образования

ОСНОВНАЯ часть урока (35 мин.):

- Экзерсис у станка.
- Партерная гимнастика.
- Танцевальный этюд со скакалками.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть урока (4 мин.):

- Основное построение учащихся для выхода из зала.
- Подведение итогов урока.
- Поклон.
- Выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение.

КОНСПЕКТ УРОКА

ВВОДНАЯ часть урока:

- Вход учащихся в танцевальный зал под музыкальное сопровождение. Учащиеся выстраиваются в одну линию. Музыкальное сопровождение марш (м/р 4/4).
- Организационный момент (обозначение темы и цели урока).

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть урока:

- Поклон.
- Разминка по кругу:
 - 1) танцевальный шаг с носка;
 - 2) шаги на полупальцах, на пятках;
 - 3) бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
 - 4) жете вперёд, жете назад, жете попеременно (4 жете вперёд и 4 жете назад);
 - 5) подскоки;
 - 6) боковой галоп;
 - 7) танцевальный шаг с носка;
 - 8) 4 танцевальных шага и 4 марша (шаги с высокоподнятым коленом);
 - 9) марш (шаги с высокоподнятым коленом) на месте.

ОСНОВНАЯ часть урока:

- Экзерсис у станка:
 - 1) комбинация на разогрев стопы (м/р 2/4);
 - 2) комбинация на прыжки (м/р 2/4);
 - 3) комбинация на demi-plie и grand-plie (м/р 3/4);
 - 4) комбинация на battement tendu с battement tendu jete (м/р 2/4);
 - 5) комбинация на rond de jambe par terre (м/р 3/4);
 - 6) комбинация на battement fondu с battement frappe (м/р 2/4);
 - 7) комбинация на battement soutenu с petit battement sur le cou-de-pied с акцентом спереди и сзади и на n/n (м/р 2/4);
 - 8) комбинация на battement releve lent и battement developpe (м/р 3/4);
 - 9) комбинация на grand battement jete (м/р 2/4);
 - 10) комбинация на растяжку (м/р 3/4);
 - 11) комбинация на grand battement jete (м/р 2/4);
 - 12) комбинация на port de bras (м/р 3/4).

- **Партерная гимнастика:**

- 1) комбинация на музыку Бетховена «Ода к радости»;
- 2) комбинация на музыку А. Лядова «Музыкальная шкатулка»;
- 3) комбинация на музыку «Вальс» из фильма «Амели»;
- 4) комбинация на растяжку (музыкальное сопровождение – К.Сенс – Санс Лебедь»).

- **Танцевальный этюд со скакалками «Лошадки»** (музыкальное сопровождение – песня «Молодая лошадь»; музыка Ю. Чичкова – слова М. Плещинского).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть урока:

- Основное построение учащихся для выхода из зала (марш м/р 4/4).
- Подведение итогов урока.
- Поклон учащихся (м/р 2/4).
- Выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение (марш м/р 4/4).

В основе всего урока с учащимися положена здоровьесберегающая технология, а также лично-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

Всего: 60 минут.