Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

Стародубский центр детского творчества

План-конспект занятия

**" Партерная гимнастика"**

Подготовила

педагог дополнительного образования

Сидорова Елена Владимировна

г. Стародуб

2024 г.

**11.11.2024 г. Тема занятия** «**Партерная гимнастика»**

**Цель:** *выполнение упражнений.*

**Задачи:**

Обучающие:

* *Развитие интеллекта, чувства ритма, такта, памяти, музыкального слуха, творческой деятельности ребенка;*
* *Способствовать быстрому запоминанию изученного материала, раскрепощению детей, избавление от комплексов..*

Развивающие:

* *способствовать развитию пластичности, гибкости, мышечного тонуса, чувства ритма;*
* *- способствовать развитию творческих способностей (артистичности и способность к импровизации*).

Воспитательные:

* *содействовать формированию умения работать в коллективе.*
* **Тип занятия:** комбинированный

**Методы:**

* **Словесный (**беседа);
* **Наглядный** (демонстрация педагогом упражнений);
* **Практический** (практическая работа).

**Формы организации обучения:** групповая с элементами индивидуализации.

**Материально-техническое и дидактическое оснащение занятия:**

* *Для педагога:* *Магнитофон, музыкальные фонограммы,*

**Возраст детей**: 12-15 лет, объединение «Хореография 4 г.о.».

**Продолжительность занятия**: 80 мин.

**План занятия:**

1. Организационный этап. (10 мин.)
2. Подготовительный этап. (15 мин.)
3. Основной этап *(Практическая работа)* (45 мин.)
4. Итоговый этап (10 мин.)

**Ход занятия**

**Этап 1.Организационный этап.** (10 мин.)

*Действия педагога:* приветствует обучающихся, создаёт эмоционально-положительный настрой на занятие. Проверяет явку, готовность к занятию.

**Этап 2. Подготовительный этап.** (15 мин.)

Настрой на занятие и поклон (приветствие) педагогу.

Действия педагога: подводит обучающихся к осознанию темы занятия (цели и задач):

* Ребята, давайте с вами вспомним, что мы изучили на прошлом занятии?

Начинается с разминки мышц шеи, плеч, корпуса, ног. Повороты, наклоны головы, наклоны корпуса, бег на месте, подскоки выполняются точно под музыку.

**Этап 3. Основной этап** (45 мин.)

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют: приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.

На втором этапе заложено развитие двигательных функций: выворотности ног, воспитание силы стопы, подъема ног, развитие гибкости тела, мягкости рук, развитие шага, наработка прыжка, устойчивости.

При выполнении упражнений на полу в исходных положениях сидя и лежа уменьшается вертикальная опора на позвоночник и ноги. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях высока и позволяет мышцам работать в другом режиме, нежели в упражнениях, выполняемых стоя.

Упражнения на гибкость выполняются плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности. Начинать растягиваться на выдохе, затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение на вдох.

Упражнения:

* Мостик;
* Лягушка;
* Работа стопой;
* Подъем ног;
* Лодочка;
* Рыбка;
* Корзиночка;
* Склепка;
* Березка.

Действия обучающихся: выполняют упражнения.

Действия педагога: во время практической работы показывает последовательность выполнения упражнений, оказывает индивидуальную помощь обучающимся.

**Этап 4.Итоговый этап.** (10 мин.)

* Давайте мы с вами повторим основные упражнения, которые мы с вами сегодня изучили.
* На этом наше занятие окончено.

После танца педагог благодарит воспитанников.

Поклон, дети хлопают и покидают зал

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

Стародубский центр детского творчества

План-конспект занятия

**" Партерная гимнастика"**

Подготовила

педагог дополнительного образования

Сидорова Елена Владимировна

г. Стародуб

2024 г.

**15.11.2024 г. Тема занятия** «**Партерная гимнастика»**

**Цель:** *выполнение упражнений.*

**Задачи:**

Обучающие:

* *Развитие интеллекта, чувства ритма, такта, памяти, музыкального слуха, творческой деятельности ребенка;*
* *Способствовать быстрому запоминанию изученного материала, раскрепощению детей, избавление от комплексов..*

Развивающие:

* *способствовать развитию пластичности, гибкости, мышечного тонуса, чувства ритма;*
* *- способствовать развитию творческих способностей (артистичности и способность к импровизации*).

Воспитательные:

* *содействовать формированию умения работать в коллективе.*
* **Тип занятия:** комбинированный

**Методы:**

* **Словесный (**беседа);
* **Наглядный** (демонстрация педагогом упражнений);
* **Практический** (практическая работа).

**Формы организации обучения:** групповая с элементами индивидуализации.

**Материально-техническое и дидактическое оснащение занятия:**

* *Для педагога:* *Магнитофон, музыкальные фонограммы,*

**Возраст детей**: 12-15 лет, объединение «Хореография 4 г.о.».

**Продолжительность занятия**: 80 мин.

**План занятия:**

1. Организационный этап. (10 мин.)
2. Подготовительный этап. (15 мин.)
3. Основной этап *(Практическая работа)* (45 мин.)
4. Итоговый этап (10 мин.)

**Ход занятия**

**Этап 1.Организационный этап.** (10 мин.)

*Действия педагога:* приветствует обучающихся, создаёт эмоционально-положительный настрой на занятие. Проверяет явку, готовность к занятию.

**Этап 2. Подготовительный этап.** (15 мин.)

Настрой на занятие и поклон (приветствие) педагогу.

Действия педагога: подводит обучающихся к осознанию темы занятия (цели и задач):

* Ребята, давайте с вами вспомним, что мы изучили на прошлом занятии?

Начинается с разминки мышц шеи, плеч, корпуса, ног. Повороты, наклоны головы, наклоны корпуса, бег на месте, подскоки выполняются точно под музыку.

**Этап 3. Основной этап** (45 мин.)

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют: приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.

На втором этапе заложено развитие двигательных функций: выворотности ног, воспитание силы стопы, подъема ног, развитие гибкости тела, мягкости рук, развитие шага, наработка прыжка, устойчивости.

При выполнении упражнений на полу в исходных положениях сидя и лежа уменьшается вертикальная опора на позвоночник и ноги. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях высока и позволяет мышцам работать в другом режиме, нежели в упражнениях, выполняемых стоя.

Упражнения на гибкость выполняются плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности. Начинать растягиваться на выдохе, затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение на вдох.

Упражнения:

* Мостик;
* Лягушка;
* Работа стопой;
* Подъем ног;
* Лодочка;
* Рыбка;
* Корзиночка;
* Склепка;
* Работа над растяжкой.упражнения для эластичности мышц и связок.
* Продольный шпагат

Действия обучающихся: выполняют упражнения.

Действия педагога: во время практической работы показывает последовательность выполнения упражнений, оказывает индивидуальную помощь обучающимся.

**Этап 4.Итоговый этап.** (10 мин.)

* Давайте мы с вами повторим основные упражнения, которые мы с вами сегодня изучили.
* На этом наше занятие окончено.

После танца педагог благодарит воспитанников.

Поклон, дети хлопают и покидают зал

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

Стародубский центр детского творчества

План-конспект занятия

**" Партерная гимнастика"**

Подготовила

педагог дополнительного образования

Сидорова Елена Владимировна

г. Стародуб

2024 г.

**16.11.2024 г. Тема занятия** «**Партерная гимнастика»**

**Цель:** *выполнение упражнений.*

**Задачи:**

Обучающие:

* *Развитие интеллекта, чувства ритма, такта, памяти, музыкального слуха, творческой деятельности ребенка;*
* *Способствовать быстрому запоминанию изученного материала, раскрепощению детей, избавление от комплексов..*

Развивающие:

* *способствовать развитию пластичности, гибкости, мышечного тонуса, чувства ритма;*
* *- способствовать развитию творческих способностей (артистичности и способность к импровизации*).

Воспитательные:

* *содействовать формированию умения работать в коллективе.*
* **Тип занятия:** комбинированный

**Методы:**

* **Словесный (**беседа);
* **Наглядный** (демонстрация педагогом упражнений);
* **Практический** (практическая работа).

**Формы организации обучения:** групповая с элементами индивидуализации.

**Материально-техническое и дидактическое оснащение занятия:**

* *Для педагога:* *Магнитофон, музыкальные фонограммы,*

**Возраст детей**: 12-15 лет, объединение «Хореография 4 г.о.».

**Продолжительность занятия**: 80 мин.

**План занятия:**

1. Организационный этап. (10 мин.)
2. Подготовительный этап. (15 мин.)
3. Основной этап *(Практическая работа)* (45 мин.)
4. Итоговый этап (10 мин.)

**Ход занятия**

**Этап 1.Организационный этап.** (10 мин.)

*Действия педагога:* приветствует обучающихся, создаёт эмоционально-положительный настрой на занятие. Проверяет явку, готовность к занятию.

**Этап 2. Подготовительный этап.** (15 мин.)

Настрой на занятие и поклон (приветствие) педагогу.

Действия педагога: подводит обучающихся к осознанию темы занятия (цели и задач):

* Ребята, давайте с вами вспомним, что мы изучили на прошлом занятии?

Начинается с разминки мышц шеи, плеч, корпуса, ног. Повороты, наклоны головы, наклоны корпуса, бег на месте, подскоки выполняются точно под музыку.

**Этап 3. Основной этап** (45 мин.)

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют: приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.

На втором этапе заложено развитие двигательных функций: выворотности ног, воспитание силы стопы, подъема ног, развитие гибкости тела, мягкости рук, развитие шага, наработка прыжка, устойчивости.

При выполнении упражнений на полу в исходных положениях сидя и лежа уменьшается вертикальная опора на позвоночник и ноги. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях высока и позволяет мышцам работать в другом режиме, нежели в упражнениях, выполняемых стоя.

Упражнения на гибкость выполняются плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности. Начинать растягиваться на выдохе, затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение на вдох.

Упражнения:

* Мостик;
* Лягушка;
* Работа стопой;
* Подъем ног;
* Лодочка;
* Рыбка;
* Корзиночка;
* Склепка;
* Березка
* Упражнения.подводящие к классическому танцу лежа на полу.медленное поднмание ног.большой бросок ноги.
* Работа над прыжками с вытянутыми натянутыми ногами и поджатыми ногами.

Действия обучающихся: выполняют упражнения.

Действия педагога: во время практической работы показывает последовательность выполнения упражнений, оказывает индивидуальную помощь обучающимся.

**Этап 4.Итоговый этап.** (10 мин.)

* Давайте мы с вами повторим основные упражнения, которые мы с вами сегодня изучили.
* На этом наше занятие окончено.

После танца педагог благодарит воспитанников.

Поклон, дети хлопают и покидают зал