

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования детей
Центр «Поиск».

План разработки занятия по
хореографии:
«Развитие координации
движений и гибкости в
хореографии с применением
со степами»

*Руководитель кружка «Шаг вперед»:
Албина Анастасия Ивановна
Педагог дополнительного образования*

План занятия по хореографии

Тема занятия: «Развитие координации движений и гибкость в хореографии применением со степами».

Цель:

Создание условий для эстетического и физического развития детей.

Задачи:

- Формирование правильной осанки и хореографического стиля;
- Развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- Воспитание дисциплинированности, старательности, самостоятельности.

Методы и приёмы:

Методы контроля и коррекции: наблюдение, коррекция, беседа, самоанализ, рефлексия, самоконтроль.

Формы работы: коллективная, групповая (большими и малыми группами), в парах.

ТСО:

- музыкальный центр, компьютер, диски с фонограммами.
- диск с фонограммами.
- степы.

Ход открытого занятия:

К началу занятий дети переодеваются в танцевальную форму, затем выстраиваются на середине зала. Это дисциплинирует детей и создает рабочую атмосферу. Под музыку марша, дети идут по кругу, подходят к станку, останавливаются, поворачиваются к нему спиной, и исполняют поклон в сторону руководителя, поворачиваются к станку и урок начинается.

Подготовительная часть:

- Вход в танцевальный зал
- Построение в шахматном порядке
- Поклон

Основная часть:

- Здравствуйте, ребята! У вас хорошее настроение? А хотите, чтобы оно стало еще лучше и радостнее? Замечательно! А вы любите музыку, танцевать, играть? Прекрасно! Сегодня у нас есть прекрасная возможность подвигаться под веселую музыку!! Итак , я показываю вам движения, а вы повторяйте за мной! Хорошо?!

Начинаем мы с разминки, слушайте внимательно и повторяйте движения! (без музыки):

1. Приплыли тучи дождевые
Лей дождик – лей!
(руки вытянуты, ладоши вниз)
Дождики пляшут,
(потрясли руками, потопать ногами)
Как живые!
2. Вот мы руки развели,
Словно удивились.
И друг другу до земли
В пояс поклонились!
Наклонились, выпрямились,
Наклонились , выпрямились.
3. Мы топаем ногами,
Топ-топ-топ!
Мы хлопаем руками,
Хлоп, хлоп, хлоп!
Качаем головой,
И вертим головой.

Молодцы, ребята!

Общая физическая разминка:

1. Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника:
 - Наклоны головы (вперед-назад)
 - Наклоны головы (влево-вправо)
 - Наклоны головы (вперед-назад) и при повороте(влево-вправо)
 - Повороты головы (влево-вправо) при наклоне вперед
 - Повороты головы (влево-вправо) при наклоне назад
2. Упражнения для развития подвижности суставов плечевого пояса:
 - Поднимание и опускание плеч (вперед-назад)
 - Вращение плеч (вперед-назад)
 - Отведение рук из вертикального положения назад
 - Отведение рук назад
 - Вращение рук в плечевых суставах (вперед-назад)
3. Упражнения для развития подвижности суставов кисти:
 - Растяжение лучезапястного сустава в положении ладони сложены вместе перед собой
 - Растяжение лучезапястного сустава при сгибании и разгибании
 - Растяжение и проработка пальцев рук
 - Упражнения с 4-го по 6-е выполняются сидя на полу
4. Упражнения для развития гибкости позвоночника:
 - Вращения корпуса
 - Сгибания корпуса вперед
 - Скручивание корпуса
 - Поднимание вытянутых ног
 - Сгибание корпуса вперед в положении стоя на лопатках («Березка»)
 - Разные виды («Складочек») в положении сидя
 - Скручивание, сидя к одной ноге
 - Прогиб назад в положение лежа
 - Прогиб назад с захватом ног в положении лежа (« корзинка»)
 - Прогиб назад с захватом ног в положение стоя на коленях.
5. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов:
 - Вращение таза в любых видах
 - Наклоны положения сидя
 - Лягушка с вытягивание ног в стороны
 - Стоя у станка махи ногами вперед, назад в сторону
 - Продольный шпагат, поперечный шпагат.

Заключительная часть

Закрепление пройденного материала занятия материала
Показ пластических картинок – импровизация «Кошечка» - пластика и гибкость
Музыкальные игры « У медведя в бору грибы ягоды беру!» - координация движений, позитивный настрой
Поклон
Подведение итогов занятия
Похвала
Рефлексия
- Вы отлично потрудились сегодня, и в заключение нашего занятия поаплодируем всем нам! Спасибо за занятие!