

**Открытое занятие по предмету классический танец в 4 классе  
хореографического отделения ДШИ. Дата проведения: 11.11.19 г.  
ПДО Бабушкина И.В. концертмейстер Гриднева А.А.**

**Тема** открытого занятия: «Значение применения гимнастического инвентаря для развития физических способностей при исполнении элементов классического танца»

**Цель** открытого занятия: «Диагностирование качества эффективности физиологических данных при изменении физической нагрузки с помощью гимнастического инвентаря»

**Задачи** открытого занятия:

- 1.Развить выносливость при приемах исполнения классических элементов с утяжелениями (лента –эспандер, утяжелители с песком)
- 2.Следить за правильностью положения корпуса при исполнении с утяжелениями.
3. Выработать легкость, устойчивость и ballon при исполнении без утяжелений.

**Возраст учащихся:** 10 лет, 4 класс ( 2 год обучения )

**Тип занятия:**- «открытое»

**Формы работы:** групповая, индивидуальная,

**Методы обучения:** беседа, объяснение, показа, практическая работа (учебно-танцевальная деятельность),на протяжении занятия используются технологии здоровьесбережения, но не как отдельная технология, а как система смены работы разных видов мышц, предупреждая их перегрузку.

**Оборудование:** хореографический класс, хореографический станок, резиновые коврики, гимнастическая резина(эспандер), утяжелители с песком для прыжков, музыкальный инструмент(фортепиано).

**Продолжительность занятия:** 40 минут

**Актуальность** данного занятия состоит в эффективности применения в упражнениях гимнастического инвентаря , позволяющего формировать сильные и упругие мышцы танцоров и разрешить проблемы слабости и эластичности мышц ног и спины, отвечающие за развитие « балетного шага», а так же проблем слабого ballon и общей физической подготовки юных танцоров.

**Ход занятий.**

**Организационный момент :** Здравствуйте девочки, начинаем урок классического танца, поклон.

**введение в тему занятия.** Сегодня наше открытое занятие посвящено работе над развитием и укреплением мышц: ног, спины, стоп по средствам гимнастического инвентаря для качественного владения « балетным шагом» и высоким прыжком .

**1.Разминка:** мелкий бег по кругу, подскоки, галоп.

разогрев шейного, грудного, поясничного отдела позвоночника ,плечевого пояса и рук , разогрев тазобедренного отдела, разогрев и натяжение мышц ног: внутренних паховых, коленного сустава, голеностопа, пальцев стоп .

**(5мин)**

**2.Тренировочный комплекс на полу**

Педагог: приступаем к исполнению растяжек с гимнастической резиной на полу.

1.Исходное положение - сидя на полу. За пальцы ног натянуть резину и движением натяжения и сокращения носков растягивать подъем стоп

**(2 мин)**

2.Исходное положение -лежа на животе. Поднять обмотанные гимнастической резиной стопы, так, чтобы края резиновой ленты вытянуть руками над головой и тянуть стопы вверх, перекатываясь на грудную клетку, сильно прогибаясь в спине. **(3мин)**

3. Исходное положение -лежа на спине, гимнастическая резина закреплена за щиколотки ног. Упражнения на развитие маха. Два сильных маха поперечного шпагата, один мах продольного шпагата правой ногой и один мах продольного шпагата левой ногой .Повторить комбинацию 4 раза  
**( 3 мин)**

4. Grand battement( большие махи в сторону) Исходное положение –лежа на спине, руки в стороне . На обе ноги на ахилловом сухожилье закрепить гимнастическую резину Упражнение выполняется с партнером. Партнер удерживает противоположное бедро на полу в момент маха ноги. **( 3мин)**

**3.Упражнения у станка .** Исходное положение: одной рукой за станок. На обе ноги на ахилловом сухожилье закрепить гимнастическую резину Grand battement в сторону: 4 быстрых маха, на счет «пять»- подъем и удерживание ноги в воздухе на 90гр.

Grand battement в перед: 4 быстрых маха, на счет «пять»- подъем и удерживание ноги в воздухе на 90гр. *(комбинация повторяется 2 раза)*  
Все с левой ноги.

*Исходное положение: лицом к станку*

Grand battement назад: 4 быстрых маха, на счет «пять»- подъем и удерживание ноги в воздухе на 90гр. *(комбинация повторяется 2 раза)* Все с левой ноги.*(комбинация повторяется 2 раза)* **(4 мин)**

4.Исходное положение лицом к станку.

Растяжка у станка. На обе ноги на ахилловом сухожилье закрепить гимнастическую резину, перекинуть резиновую ленту через плечо и потянуть работающую ногу на верх, стремясь в положение продольного шпагата на воздухе **(2мин)**

**4. Диагностическое упражнение ( проверка физических возможностей)**

Исполнение упражнения №3 без гимнастической резины, отслеживание эффективности работы с гимнастическим инвентарем **(4 мин)**

**5.Релаксация** - исходное положение лежа на спине ноги поднять вверх и трясти в расслабленном состоянии- резко сбросить в низ на стопы  
( 2 мин)

**6.Упражнение на развитие ballon.** Работа с утяжелителями с песком.

Исходное положение VI поз. прыжок Pas sauté три прыжка с акцентом вниз, 2 прыжка с акцентом вверх(VI,I,II,VI) ( 1 мин на подготовку, 2 мин. на исполнение)

**7.Диагностическое упражнение( проверка физических возможностей)**

Исполнение упражнения №6 без утяжелителей с песком (2 мин)

8. Прыжок Pas assamble (экзаменационная комбинация) (3 мин)

9.III Por de bras на середине.( 2 мин)

10. Анализ и самооценка занятия детей, замечание и пожелания педагога  
(1 мин)

Поклон (40мин)

**Самоанализ проведенного открытого занятия.** Ход занятия был выстроен в четком механизме последовательности от гимнастических к хореографическим элементам. В данном открытом занятии был представлен технологический процесс развития физиологических данных по средствам гимнастического инвентаря и отслеживания эффективности качества его применения при исполнении хореографических элементов.

В уроке использовались методы: объяснения, показа ( показ на воспитанниках)

Прием контраста – диагностирующие , контроль качественного изменения физического закрепления мышечной массы.( до применения гимнастического инвентаря и после его применения) Прием контраста стимулирует ребенка желания развивать себя, что побуждает ученика заниматься физическим саморазвитием, совершенствованием.

Занятия реализовывалось по принципам коммуникативности между участниками открытого занятия, вследствие чего устанавливались речевые, биомеханические контакты взаимодействия, учащиеся развивали навык рефлексии: объяснения, анализ собственного исполнения. Выбранный темп занятия позволил воспитанников держать в активности и заинтересованности. Атмосфера на занятии получилась доброжелательная и комфортная. Я считаю, что цель занятия была достигнута, благодаря решению намеченных задач.

Педагог ДО ДШИ Бабушкина И. В.