



муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти
445028, РФ, Самарская область, г. Тольятти,
ул. Революционная, 72, тел. 333153, 348977
email: veter@edu.tgl.ru; сайт: jveter.ru

**Конспект
открытого занятия по теме:
«Азы хореографии»**

(к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Искусство выразительного движения»)

Овезмамедова Лилия Бердыевна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО «Свежий ветер»

Конспект открытого занятия по теме «Азы хореографии»

Дата проведения: 10.04.2024г.

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Год обучения: 1 год обучения

Продолжительность занятия: 45 мин.

Цель занятия – создание условий для формирования у обучающихся представлений о хореографии, как спортивной дисциплины, способствующей стремлению к здоровому образу жизни

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с техникой безопасности на занятии хореографией у шведской стенки;
- познакомить обучающихся с техникой выполнения позиций рук и ног, постановки корпуса.

Развивающие:

- развивать ассоциативную память, творческое воображение, эмоциональную выразительность;
- развивать координацию движений рук ног, корпуса и головы;
- развивать физические способности и психические возможности для раскрытия потенциала каждого обучающегося.

Воспитательные:

- воспитывать общую физическую культуру, формировать потребность в здоровом образе жизни;
- содействовать развитию культуры общения и уважительного, доброжелательного поведения в коллективе;
- формировать у обучающихся устойчивого интереса к классическому танцу

Форма проведения занятия: занятие по изучению нового материала и закреплению ранее полученных знаний и умений

Методы и приемы

- словесный метод, наглядный, практический (ознакомление с новым материалом);
- метод целостной демонстрации (показ правильного выполнения упражнений);
- методы контроля и самоконтроля (оценка действий педагогом и обучающимися);
- методы стимулирования и мотивации, создание «ситуации успеха»;
- метод кинестетического обучения (совместное выполнение упражнений)

Планируемые образовательные результаты (ОР):

- обоснование интереса познания обучающихся к классическому танцу, его значимости для физического совершенства. Формирование интереса к занятиям хореографией;
- освоение техники выполнения хореографических элементов.

Оснащение занятия:

- ковровая дорожка 6*2м (2 шт.)
- шведская стенка
- USB-flash накопитель с фонограммой и тестовыми вопросами карта (2 шт.)
- музыкальный центр (1 шт.)
- печатное наглядное пособие «позиции рук и ног» (1 шт.)
- ноутбук (1 шт.)

Подготовительный этап занятия: подготовка аудитории, материалов и оборудования для проведения занятия (*проводится до начала занятия*)

План занятия

Этапы занятия	Содержание	Деятельность обучающихся	Деятельность педагога (примечание)
Организационный этап (3 мин.)			
Организационный этап	Приветствие, обозначение цели, задач занятия	Включение обучающихся в составляющие направления содержания занятия	Педагог создает положительный эмоциональный настрой на занятие
Основной этап (8 мин.) Введение в тему. Сообщение плана проведения занятия.			
Беседа	Введение в тему: - историческая составляющая; - значимость для всестороннего развития, актуальность в художественной гимнастике; - знакомство с техникой безопасности; - создание у обучающихся мотивации к занятию.	Активизация познавательной деятельности. Мотивация на предстоящую деятельность на занятии. Усвоение и закрепление знаний о технике	Создание комфортной обстановки на занятии. Первичная проверка понимания терминологии и практических знаний. Адекватность и доступность выбранных форм и методов.
Практическая часть (28 мин.)			
Разминка	Проведение комплекса «партерной гимнастики», направленных на создание эмоционального настроения на занятии, развитие гибкости, силы, подвижности в суставах. Выполнение всей группой разминочных упражнений по ОФП под руководством педагога.	Дети выполняют разминку (Партерная гимнастика). Повороты, сведение/разведение стоп и бёдер выполняются в медленном темпе. ОРУ способствуют снятию напряжения и барьеров общения и подготавливают обучающихся к выполнению хореографическим элементам.	Разогрев мышц, эмоциональный настрой на дальнейшую деятельность
Выполнение упражнений	Повторение правил выполнения элементов с обучающимися по ТБ у шведской стенки и на середине. Демонстрация педагогом правильного выполнения упражнений и выполнение упражнений обучающимися под руководством педагога	Обучающиеся слушают и запоминают информацию по технике безопасности, которую не обходимо соблюдать во время занятия. Выполняют упражнения (индивидуальные и групповые) под руководством педагога, оценивают действия друг друга визуально и под руководством педагога	Постановка цели и задач, корректировка действий учащихся и правильности выполнения упражнений, оценка действий учащихся.

Заключительный этап. Рефлексия (6 мин.)			
Подведение итогов занятия	Обобщение полученных знаний, умений и навыков	Обучающиеся слушают подведение итогов занятия педагогом. Отвечают на вопросы педагога, обмениваются мнениями	Поставленные цели и задачи занятия достигнуты
Рефлексия	Обратная связь, поощрение всех участников занятия	Самооценка и обмен впечатлениями обучающимися	Выявление степени удовлетворенности заинтересованности обучающимися занятием. Определение перспектив развития и устранения недочетов

Ход занятия

Организационный этап (3 мин.)

Педагог:

- Здравствуйте, ребята! Сегодня, я хочу познакомить вас с азбукой танца, но азбука эта не буквенная, а танцевальная. Освоив эти «буквы» танца, вы сможете исполнять целые танцевальные истории. Сейчас мы поздороваемся на языке танца.

Педагог показывает поклон. Дети повторяют.

- Как вы думаете, из чего состоит классический танец?

(Примерные варианты ответов, обучающихся: из балетных поз, танцевальных комбинаций)

- Может вы уже видели какие-нибудь балетные позиции у балерин, и знаете, как они называются?

(Примерные варианты ответов обучающихся: отвечают и изображают по памяти балетные позы)

- Здорово! Давайте разберемся с позициями ног! Какая самая распространенная позиция?

(Примерные варианты ответов обучающихся: 6 позиции ног)

- Конечно, самая распространенная и простая позиция ног – это VI. Ноги вместе! Пятки и носки - рядом друг с другом.

- Какие позиции ног вы знаете еще?

(Примерные варианты ответов обучающихся: 1, 3 позиции ног)

Еще есть I позиция – пяточки вместе, а носки в стороны, II позиция – ноги врозь, стоят по одной линейке, III позиция – правая нога приставлена к середине левой стопы (и наоборот), IV позиция – ноги врозь, но правая стоит перед левой (и наоборот) и V позиция – похожа на III позицию, только правая нога полностью закрывает левую.

- А какие позиции рук вы знаете?

(Примерные варианты ответов обучающихся: вторая, третья.)

Основные позиции рук: подготовительное положение – руки внизу, локти округлены, представьте, что держите воздушный шар округлой формы!

I позиция рук – руки держим на уровне вашего желудка, II позиция – руки с округленными локтями разводим в стороны, и III позиция – она похожа на подготовительное положение, только руки над головой!

Теперь, приступим к подробному изучению, но для начала – сделаем разогрев!

Основной этап (8 мин.) Введение в предмет. Постановка цели и задач. План проведения занятия и его реализация.

Вводная беседа.

-В последнее время хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. Хореография важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости.

И сегодня мы изучим основные позиции рук и ног, постановки корпуса. Это: подготовительная, 1,2,3 позиции рук и его вариации. Позиций ног 1,2,3,4,5. И постановки корпуса.

Педагог:

- Давайте вспомним, какие правила нужно соблюдать при занятии в спортивном зале, чтобы правильно выполнить элементы? (Примерные варианты ответов, обучающихся: нужно внимательно слушать педагога, дисциплина).

Практическая часть (28 мин.)

1. Разминка

Педагог:

-Прежде чем мы приступим к выполнению позиций рук и ног нужно обязательно сделать разминку. Как выдумаете, для чего нужна разминка?

(Примерные варианты ответов, обучающихся: разминка нам нужна для того, чтобы подготовиться к занятию)

Педагог:

- Я попрошу вас всех ребята сесть в шахматном порядке на ковёр, для выполнения упражнений для разогрева из комплекса «Партерная гимнастика».

- А сейчас вместе со мной под музыку выполняем упражнения.

- Спасибо. Какие вы молодцы. Теперь вы можете встать.

2. Техника безопасности

Педагог:

-Перед тем, как мы начнем выполнять упражнения, вместе вспомним технику безопасности, которую нужно обязательно соблюдать при выполнении упражнений у шведской стенки.

Проведение техники безопасности.

Упражнение № 1.

Педагог:

-Мы будем выполнять упражнения на разогрев, укрепление стоп, пальцев и разработки голеностопного сустава (сведение/разведение стоп, круговые движения, работа пальцев – сжатие/разжатие).

Упражнение № 2.

Педагог:

- Следующее упражнения на разогрев и проработку тазового пояса (поворот бедра внутрь/наружу, пассе, плие лежа на спине/на животе).

Упражнение № 3.

Педагог:

- А теперь упражнения для пресса (скручивания; уголок; касание ног руками на воздухе; упр. «ветряная мельница» - опускание ног в одну/другую сторону).

Упражнение № 4.

Педагог:

-Следующее упражнения для укрепления мышц спины (поднятие спины с задержкой наверху); упражнения для гибкости спины (прогиб в спине, лежа на животе; захват стопы на четвереньках; скручивание в спине; упр. «лодочка»; упр. «рыбка»; упр. «качалочка»).

Упражнение № 6.

Педагог:

-Упражнения на растяжку (выпады в сторону/вперед; поперечный/продольный шпагат); молодцы, замечательно справились с достаточно сложными заданиями. Этими упражнениями мы подготовили своё тело к правильному выполнению хореографических позиций рук и ног. Давайте выстроим наш корпус. Заминаем, как мы с вами это делаем поэтапно. Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голова - прямо. Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны.

- Изучение основных позиций рук.

Педагог:

-Первоначально изучаем положение кисти руки: кончик большого пальца прикасается ко 2-ой фаланге среднего пальца, остальные - свободно сгруппированы, между пальцами «воздух».

Переходим к изучению позиций рук.

- Подготовительное положение.

Руки опущены в низ. Они не должны соприкасаться с корпусом, локти присогнуты, направлены в сторону, образуют овал. Кисти рук закруглены. Линия руки - запястья и локтя - плавная, не должно быть углов. Верх рук не должен соприкасаться с корпусом, под мышками - воздух, плечи опущены вниз.

- Первая позиция.

Из подготовительного положения руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх до уровня диафрагмы. Верх рук - держится, локти на одном уровне с кистью. В локтях руки не зажаты. Образуют овал. При этом лопатки чувствуем, плечи опущены вниз.

- Третья позиция. (После изучения I позиции следует изучить III позицию)

Из I позиции руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх над головой. Кисти, как и в подготовительном положении и в I позиции. Локти должны смотреть в стороны, ладони обращены вниз. Очень важно, чтобы руки не заводились назад за голову – они должны быть впереди головы. Правильность позиции легко проверить. Для этого, не поднимая головы, нужно посмотреть вверх. Если мизинцы будут видны, значит позиция правильная.

- Вторая позиция. (После того как изучена III позиция можно приступить к изучению II позиции)

Из I позиции начинает движение только нижняя часть рук от локтя, верхняя часть рук остается неподвижной. Нижняя часть рук раскрывается по направлению в стороны, образуя плавную линию. Руки назад не заводятся и находятся немного впереди плеч. Верхняя часть руки должна быть сильной. ладони обращены к зрителю. Плечи опущены вниз.

- Изучение основных позиций ног.

Педагог:

-Подойдите ребята к шведской стенке, встаньте к ней лицом. Итак, базовых позиций ног – всего 6, но выворотных позиций – 5.

Начнем с изучения базовой невыворотной позиции – шестой. Ноги вместе, стопы параллельно друг другу, стоят рядом друг с другом.

Первая позиция – пятки вместе, а носки врозь. Ноги располагаются на одной линии. Центр тяжести необходимо распределить по всей стопе равномерно. Носки должны быть максимально вывернуты наружу, в идеале – находиться с пяткой на одной линии. Стопа абсолютно плоская, пальцы не поджаты, давим на плюсневую кость. Разворачиваем ноги,

выворотные искры соединить. Главное следить, чтобы колено не смотрело вперед, а «смотрело» на носок. Коленные чашечки подтягиваем вверх.

Вторая позиция - Для того, чтобы встать во вторую позицию, нужно поставить ноги на ширину своей ступни, а затем вывернуть их так, как в первой позиции. следить, чтобы колено не смотрело вперед, а «смотрело» на носок. Носки на одной линии с пятками. Для устойчивости позиции - вес тела равномерно распределен между двумя ногами.

Третья позиция – Пятка передней стопы приставляется к середине задней, носки при этом смотрят в стороны. Коленные чашечки подтянуты вверх.

Четвертая позиция – Выворотные стопы располагаются параллельно друг к другу. Расстояние между ними – размер вашей стопы (как на второй позиции). Пятка передней ступни должна находиться прямо перед носком задней ноги. Вес тела распределяется равномерно на две ноги.

Пятая позиция – Стопы, плотно прилегая друг к другу, расположены рядом друг с другом. Пятка передней ноги соприкасается с носком задней ноги. Коленные чашечки подтянуты вверх.

Педагог:

- Итак, теперь закрепляем наши знания! Выполним танцевальную комбинацию, которая направлена на позиции рук.

Дети выполняют комбинации позиций рук.

Педагог:

-Молодцы! Теперь подключаем позиции ног.

Дети выполняют комбинации позиций рук.

Педагог:

-Молодцы! А теперь я называю вам позицию, а вы мне ее показываете! Готовы?

Учащиеся: Да!

Педагог:

-Ноги в 1 позицию, руки в подготовительное положение.

(Примерные варианты ответов обучающихся: руки в подготовительной позиции, ноги в первой, руки и ноги в третьей и т.д.)

Педагог:

-Хорошо! А теперь сложнее – ноги в четвертую позицию, руки в пятую!

Обучающиеся: Встают в заданные позиции, пытаются вспомнить пятую позицию рук...

Педагог:

-Ноги стоят у всех правильно! А в руках пятой позиции – нет! Молодцы, вы очень внимательные!

- А теперь покажите мне – шестую позицию в ногах, вторую – в руках.

Обучающиеся: Показывают свои позы.

Педагог:

-Молодцы! А теперь покажите позиции в ногах и в руках, которые вам понравились больше всего?

Обучающиеся: Показывают свои позы.

Педагог:

- А хотите поиграть ребята? (Примерный вариант ответа обучающихся: Да!)

- Игра называется «неизвестный скульптор» Разберитесь, пожалуйста по парам, выберите кто из вас будет номер 1 (скульптор) и номер 2 (будущая статуя). Возьмитесь за руки. Теперь нужно встать в два круга: внутренний – скульпторы, внешний – будущая статуя. Условия игры таковы: Я даю карточку с заданием каждому скульптору из основных вариантов изученных позиции рук и ног на уроке. Скульптор «вояет» фигуру, статуя внимательно слушает и подчиняется указаниям скульптора и помогает в исправлении грубых ошибок. После выполненного задания скульптором статую устно озвучивает свои позиции ног и рук. Они должны совпасть с тем, что в карточке. Если задание не верно сказано или выполнено другие обучающие помогают.

Рефлексия (6 мин.) Подведение итогов

Педагог:

- Ребята, а теперь я хочу узнать ваше мнение. Вам понравилось наше занятие? Что вы на занятии узнали нового?
- Что вам понравилось на занятии (упражнение/я с разминки, игра «неизвестный скульптор», как выполняли другие обучающие). Как вы думаете, полезны ли занятия хореографией для здоровья? В чем польза?
- Молодцы ребята! Мне было очень приятно с вами заниматься. Спасибо вам. Вы очень помогли мне провести это занятие своими стараниями, вниманием и дружным общением.
- Завершаем наш урок! Встаем в две линии, в шахматном порядке. Поклон! Давайте поблагодарим друг друга аплодисментами! До свидания и всего хорошего!

Список информационных источников

1. Васильева Т. И. Балетная осанка. Москва, 1993 г.
2. Барышникова Т. И. Азбука хореографии. Санкт-Петербург, 1996 г.
3. Бриске И. Э. Мир танца для детей. Челябинск, 2005 г.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Ленинград, 1980г г.