План открытого урока

преподавателя хореографических дисциплин

МАУДО города Нижневартовска

«Детская школа искусств №3»

**Тарасюк Кристины Олеговны**

**Предмет:** «гимнастика» учебного плана дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» (нормативный срок освоения 8 лет)

**Класс:** 2

**Тема:** Общеразвивающие упражнения.

**Материально техническое обеспечение**:

- оборудованный станком и зеркалами хореографический зал;

- фортепиано;

- нотный материал;

- танцевальная форма;

- гимнастические коврики.

**Тип  урока**: урок систематизации изученного материала

**Форма урока:**комбинированный

**Методы обучения**: словесный, наглядный, практический.

**Цель**: укрепление мышц, развитие и улучшение данных, растяжки, корректировка осанки, подготовка тела к более сложным движениям.

**Задачи:**

**-** обучение комплексу упражнений, способствующих развитию

двигательного аппарата ребенка;

- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;

- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;

- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;

- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;

- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.

**Структура урока**

1.Организационный момент:

– приветствие

– сообщение темы урока;

2. Проверка пройденного материала:

- упражнения на гимнастических ковриках.

* работа стопами
* подъем ноги на 45 градусов по первой позиции
* складочки: по первой позиции, стоя
* бабочка с прогибом спины назад и наклоном вперед
* лягушка с ровной спиной и прогибом назад
* сидя, ноги широко открыты встороны, спина ровная, руки за головой, наклоны всторону, локтем коснуться пола за колено ноги
* переходы через поперечный шпагат без помощи рук
* работа мышцами пресса
* работа мышцами спины
* упражнения на развитие шага
* шпагаты с прогибом назад, наклоном вперед.

Подведение итогов. Домашнее задание :отработать упражнения для мышц пресса.

3. Акробатика.

Ходьба на мостиках.

Колеса.

Рандат.

6. Обсуждение проделанной работы.

7. Заключительная часть занятия.

Подведение итогов занятия:

     степень выполнения запланированного объема работы;

     степень реализации цели занятия;

     домашнее задание.

     поклон.