

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Радуга танца 2»**

**Занятие № 62.**

МБУДО «ЦДТ «Феникс»

Педагог дополнительного образования: Глушина Т.В.

**Цели.**

1. повторить основы партерной гимнастики.
2. развить выносливость, гибкость.
3. повторить и отработать изученный материал.

**Оборудование и материалы, используемые на занятии:**

- аудиоаппаратура,
- фонограмма,
- гимнастические коврики.

**Методы и приемы:**

**I. Методы организации и осуществления деятельности.**

1. Аспект восприятия и передачи информации:
  - словесные: беседа, рассказ,
  - наглядные: демонстрация, показ,
  - практические: упражнения.
2. Аспект мышления:
  - репродуктивные (воспроизведение): действия по образцу,
  - продуктивный: выполнение действия самостоятельно.
3. Аспект управления:
  - работа под руководством педагога,
  - самостоятельная работа: творческая работа.

**II. Методы стимулирования и мотивации деятельности.**

- интереса к учению: творческие задания,
- долга и ответственности: единые требования и контроль над их выполнением, поощрение и порицание, разъяснение общественной и личной значимости знаний, умений и навыков.

**III. Методы контроля и самоконтроля:**

- наблюдение за ребятами,
- практического: проверка умений и навыков.

**IV. Методы разностороннего воздействия на сознание, чувства и волю:**

- метод личного примера,
- убеждения: инструктаж.

**VI. Методы регулирования и стимулирования поведения и деятельности:**

- поощрение, замечание, наказание, создание ситуации успеха и доверия, поддержка положительных проявлений.

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент**

Добрый день! У нас на занятии гости, давайте их поприветствуем.

*(Дети приветствуют гостей и педагога поклоном и встают на свои места.)*

Сегодня на занятии мы повторим основы партерной гимнастики: выполним упражнения на растяжение мышц позвоночника, рук, ног («кошечка», «собака», «лягушка», «складка», «мостик», «березка», «колечко», «бабочка», «корзинка»), выполним упражнения на дыхание (верхнее дыхание, нижнее дыхание, комбинированное). Сделаем упражнения на растяжку, немного отдохнем. В заключении, мы повторим выученный материал, отработаем танцевальные связки.

## **II. Основная часть.**

### **1. Разминка**

*Педагог объясняет учащимся последовательность действий, обращая внимание на особенности выполнения упражнений.*

- Дети идут по кругу на полупальцах, на пятках, прыгают, выводя прямые ноги вперед, затем назад, в сторону, бег в захлест, приставные шаги лицом в круг, спиной в круг, лицом в круг, опуская и поднимая корпус по 4 ступеням, подскоки. Завершаем, идя высоко на полупальцах, ровно дыша.

*Учащиеся выполняют упражнение.*

### **Партерная гимнастика**

*Педагог выдает гимнастические коврики и объясняет учащимся последовательность действий, обращая внимание на особенности выполнения упражнений.*

- Выполняем упражнение «кошечка», «собака», «лягушка», «складка», «мостик», «березка», «колечко», «бабочка», «корзинка».

*Учащиеся выполняют упражнение.*

- Выполняем упражнение на дыхание (верхнее дыхание, нижнее дыхание, комбинированное).

*Учащиеся выполняют упражнения и убирают гимнастические коврики.*

### **Растяжка**

*Педагог объясняет учащимся последовательность действий, обращая внимание на особенности выполнения упражнений. Учащиеся выполняют упражнения.*

- Правую ногу положили на станок, опорная нога выворотная, выполняем plie et releve, port de bras, вперед, в сторону и назад. Работает левая нога.
- Растягиваем правую ногу, нога скользит по станку, затем левую.
- Держим свечку (правая, левая нога).
- Садимся на шпагаты: правая нога впереди, затем левая, поперечный.
- Прыгаем из положения сидя на «корточках» на поперечный шпагат 20 раз.
- Переходы на шпагаты, начиная с правой ноги на поперечный, на левую и обратно.

### **2. Релаксирующая переменка. «Лодка».**

*Педагог включает музыку и дети выполняют упражнение.*

### **3. Танцевальная композиция. Повторение выученного материала, отработка связок №7, №8.**

*Дети повторяют выученный ранее материал, педагог исправляет ошибки.*

## **III. Заключение.**

*Итог занятия подводит педагог.*

*Педагог:* Мы замечательно сегодня с вами поработали. Повторили основы партерной гимнастики: выполнили упражнения на растяжение мышц позвоночника, рук, ног, выполнили упражнения на дыхание. Сделали упражнения на растяжку, немного отдохнули. В заключении, мы повторили выученный материал, отработали танцевальные связки.

*Обсуждение занятия вместе с детьми: что понравилось (не понравилось); что вызвало затруднение.*

*Педагог:* Наше занятие подошло к завершению, прошу занять свои места на поклон. Давайте попрощаемся с нашими гостями.

*Дети встают, выполняют поклон, аплодируют друг другу.*