

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Славгородская детская школа искусств»

Конспект открытого урока по учебному предмету

Гимнастика 2 класс

На тему:

«Партерная гимнастика во 2 классе, как начальный этап подготовки к
классическому танцу»

Подготовила:
преподаватель
Попкова Н.В.

Славгород, 2025

Наименование программы, срок реализации ДПП «Хореографическое творчество»

Класс 2

Возраст обучающихся 7-9 лет

Тема урока «Партерная гимнастика во 2 классе, как начальный этап подготовки к классическому танцу»

Необходимое оборудование коврики, кубы для йоги, планшет, музыкальный центр.

Цель урока: Развитие умений выполнения элементов партерной гимнастики для повышения технической стороны танца и подготовки мышечного аппарата к изучению классического экзерсиса учащихся путем повторения и отработки пройденных упражнений.

Задачи урока: (в задачах указывается способ достижения цели, в процессе изучения запланированной темы и выполнения конкретного практического задания)

Обучающие

- обучить детей движениям партерной гимнастики;
- закрепить умения и навыки, полученные на предыдущих уроках;
- развитие осмысленного исполнения движений;

Развивающие

- укрепление опорно - двигательного аппарата;
- развитие координаций движений;

Воспитывающие

- привить, трудолюбие, терпение;
- воспитать ответственность, собранность и дисциплину.

Тип урока: повторение и закрепление изученного материала.

Ход урока:

<u>Этап урока</u>	<u>Деятельность преподавателя</u>	<u>Деятельность обучающегося</u>	<u>Примечания</u>
1. Организационный момент	Объяснение темы урока, установка целей и задач урока.	Выход детей в класс Поклон	
2. Мотивация учебной деятельности. Актуализация знаний	Стимулирование познавательного интереса. Вопросы на повторение: 1.Скажите, что чего нам нужен классический танец в танцах? Классический танец важен для физического и психологического развития человека. 2.Что означает наша тема и какие задачи и цели мы ставим перед собой?	Ответ детей на вопросы.	
3. Практическая работа	Разогрев	Выполнения разогрева: 1.Вращение головы вниз и в сторону 2.Вращение плечевого сустава вперед и назад 3.Наконы корпуса вправо, влево, вперед держа корпус на 90гр относительно пола. 4.Махи корпуса вниз, руки сзади взяты в “замок” 5. Складка корпуса к ногам.	

	Основная часть урока Работа в партере на ковриках с кубиками для йоги. <u>Упражнение для развития выворотности</u> -Скажите дети, для чего нам важна и нужна выворотность в танце? -На что похожи наши стопы находясь в выворотном положении? На хвостик у русалочки и на хвостик ласточки (Показ картинок) Именно к такому положению в стопах мы должны стремиться. -Расскажите мне пожалуйста, делая складку какой частью тела мы должны прижиматься к ногам? Лбом или животиком? Правильный ответ животом, именно в таком положении наша спина сохраняет прямое положение. После выполнения 1 упражнения. -Скажите в каком месте вы ощущали боль в мышцах? Выполняя 2 и 3 упражнение следить за Прямой спиной, не допустить поднятия плеч вверх, ноги стоят на полу всей стопой пятка опущена и стремится обогнать носочек.	Отвечают на вопросы. Выполняют упражнения: 1) Ноги в выворотном положении, корпус подтянутый, в руках куб. Стопы вытягиваются, корпус и руки тянутся вверх, стопы сокращаем, корпус ложится на ноги, кубик опускается на пол заводя его за стопы. 2) Сидя с подтянутым корпусом руками беремся за стопы, ставя ноги в 1 позицию на полу, затем вытягиваются колени наклоня корпус к ногам сохраняя 1 позицию, сохраняя положение ноги переводят во 2 позицию	Дети садятся на коврики Дети берут кубики в руки.
--	---	--	---

	<u>Упражнения для развития стопы.</u> -Нам нужна сильная стопа или слабая? Конечно сильная, ведь мы в дальнейшем будем стоять на пуантах, а со слабой стопой это будет не возможно, это будет травмоопасно, что бы избежать травм мы с вами работаем над сильной стопой уже сейчас. <u>Упражнения для развития танцевального шага.</u> -Что означает танцевальный шаг? Выполняя упражнения мы ногу должны взять именно за пятку и показывая подошву вперед, почему? После выполнения упражнения. -Расскажите какие мышцы вам тянуло? -Представьте, что мы с вами собираемся в поход в мир классического танца. Что возьмем с собой? Рюкзак! Я вам раздам листы на которых написаны названия движений или предметов, вам нужно сказать возьмем мы это в мир	3) Противоположной рукой относительно ноги берем за стопу выворачивая ее, затем опускается нога в пол с прямой спиной. Упражнение чередуется правой и левой ногой. Отвечают на вопросы 1) Сидя на коленках, пятки вместе, выпрямляя ноги и руки, поднимая ягодицы вверх, опираясь на стопы. Отвечают на вопрос 1) Рукой взять стопу за пятку, открыв ногу в сторону вытянутой в	Дети садятся на коленки, опираясь на куб, пятки держат вместе. Дети берут листы, читают и отвечают если предмет или упражнение связано с классическим танцем,
--	---	---	---

	классического танцы или нет. То есть названия или предметы должны быть связаны с классическим танцем. port de bras, ковырялочка, Plie, 6 позиция в руках, пуанты, моталочка, Rond de jambe parterre, ключ. Все это складываем к нам в рюкзак и закидываем его на плечи. -Расскажите, почему мы закидываем «рюкзак» именно на плечо? По правилам мы ногу должны всегда держать на плечом, благодаря этому упражнению мы запомним, что нога должна находиться за плечом. Это как важное правило в русском языке «ЖИ,ШИ» <u>Упражнения на развитие тазобедренного сустава.</u> -Что такое port de bras? -Какие port de bras мы знаем? -Как работают руки в позициях? -Как определить уровень 1-й,2-й,3-й позиции? Сейчас вы сядете в пары, один из вас будет учитель, другой ученица. Выполняя упражнения на развитие тазобедренного сустава, ты добавляем работу рук в port de bras.Если вы видите, что ваш ученик ошибается, на правах учителя поправьте.	коленом суставе приподняв в ягодичной мышце, сохраняя положение ноги в стороне, опустить ягодичную мышцу на пол, сохраняя положение ноги, переводим ногу вперед держа колено прямым. Повторяется упражнение с правой и левой ноги. Дети отвечают на вопросы. 2) Нога согнутая в колено поднимается на плечо, затем противоположной рукой вытягивать ногу за	то мы «берем» в мир классического танца. Дети садятся в пару.
--	---	---	---

	-Для чего нам нужно упражнение «лягушка»? Что оно развивает в классическом танце? <u>Укрепление мышц</u> Пресс: -Как вы считаете для чего нам мышцы пресса? Поддержка баланса и устойчивости, помощь в выполнении некоторых движений, защита от травм, снимает нагрузку со спины. Попробуйте встать на ноги и наклониться в мостик, чувствуете как работают мышцы пресса? Делаем выводы, пресс нам нужен. Когда мы лежим на спине, поясница должна быть прижата к полу. Спина: -А мышцы спины какие позволяют нам делать движения? Как правильно должна лежать голова? Почему именно на лоб упускать голову? <u>Упражнения на гибкость спины.</u> Представили, что мы с вами на море, вдоль берега расположены лодки, когда дует сильный вечер лодочки начинают начаться вперед и назад, доставая догами до головы, но важно еще и продержаться мышцами спины вверх ноги.	плечо. Чередуем правую и левую. 3) Шпагат на правую и левую ногу. а) согнута передняя нога в коленке (подаем пятку вперед, руками «ныряя» под рабочую ногу) б) вытянутая нога Отвечают на вопросы. 1) “Бабочка” Стопы складываются на кубик, руки работают в port de bras подготовительное и первое. Отвечают на вопрос 2) “Лягушка” лежа на животе колени открыв в	Дети ложатся на коврики, взяв куб в руки. Дети переворачиваются на живот.
--	---	---	---

	Представляем, что мы с вами идем в лес и собираем цветы, что нам нужно взять с собой? Корзинку. А теперь эти красивые цветы сложим в красивую коробочку. <u>Прыжки</u> Закрепляем с вами умение работать с вытянутыми стопами и ногами в прыжках. Прыгать будем по линиям, а я проверю какая из линий работает лучше. <u>Прыжки на развитие координации</u> Сейчас будет очень сложное задание. Temps leve saute по 6 позиции ног, добавляя хлопок заменяя один из прыжков на 8,7,6...1	стороны поджав в корпусу. Отвечают на вопросы. 1) Лежа на спине взяв куб в руки поднимая корпус и одновременно вытянутую ногу вверх, коснуться кубом ноги. Чередуем правую и левую ногу. Отвечают на вопросы. 2) Лежа на животе ноги чуть открыты в сторону, руки взяты сзади в “замок” поднимая корпус вверх, руками коснуться пола между ног.	Дети встают на коленки и берут кубы в руки. Дети убирают коврики и встают в 2 линии.
--	--	--	--

		Отвечают на вопросы. 1) Лежа на животе “качаемся” поднимая ноги до головы, задерживая ноги вверху, руками ладошками опираясь об пол. 2) «Корзиночка» руками берем за ноги, поднимая руки и ноги одновременно вверх. 3) «Коробочка» лежа на животе, наклоняясь назад достаем стопами до головы или же закрывая глаза ногами. 4) “Полу мостик” стоя на коленках, держа кубик в	
--	--	---	--

		руках, делаем наклон назад, опуская кубик на пол, поднимаем корпус вверх, затем наклоняемся и забираем кубик с пола. 1) Temps leve saute по 6 позиции ног. 2) Разножка 3) Temps leve saute по 6 позиции ног, добавляя хлопок заменяя один из прыжков на 8,7,6...1	
5. Закрепление учебного материала	Подведение итогов занятия. Опрос детей: -Чувствовали ли они свои мышцы во время выполнения упражнений? -Какие группы мышц участвовали у вас во время урока?		

	Мышечная боль – это результат нашей работы. -Что нового вы узнали? Или может, что-то вспомнили?		
6. Итоги занятия, задачи на перспективу, рефлексия	Давайте вспомним какие мы ставили перед собой цели в начале урока? И порассуждаем смогли ли мы добиться этих целей? Смогли ли мы развить умения выполнения элементов партерной гимнастики технической стороны танца и подготовить мышечный аппарат к изучению классического экзерсиса путем повторения и отработки пройденных упражнений? Вы большие молодцы, если мы с вами продолжим так заниматься мы добьемся больших успехов. Я верю в вас. Поставить оценки за урок.	Отвечают на вопросы. Поклон, уход из класса.	

Список использованной литературы

- 1. Сапогов А.А.** Школа Музыкального-хореографического искусства / Сапогов А.А .- Санкт-Петербург: Планета музыки, 2014. -15-85с.
- 2. Белова Е.П.** Ракурсы танца. телевизионный балет / Белова Е.П. – Москва: Искусство ,1991г.
- 3. Конорова Е.В.** «Методическое пособие по ритмике» / Конорова Е.В.- Москва: 1972.
- 4. Базарова Н.П.** Азбука классического танца: первые три года обучения / Базарова Н.П., Мей В.П. – Санкт-Петербург: Планета музыки, 2010.