**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ «ТВОРЧЕСТВО»**

Открытое занятие

Тема: «Основы хореографии»

Составитель:

Худякова Т.М.

Педагог дополнительного образования.

Мастер спорта СССР

по художественной гимнастике

Владикавказ

**План- конспект занятия по художественной гимнастике /группа НП- 2/**

**Тема: «Основы хореографии»**

**Программное содержание:**

1. Гигиена и режим гимнасток(теория).
2. Разучивание техники владения предмета(скакалка).
3. Закрепление техники выполнения равновесия и разучивание поворота на 180 градусов.
4. Развитие двигательных качеств(гибкости).
5. **Вводно- подготовительная часть:**

**Беседа о личной гигиене.**

Личная гигиена включает режим дня, гигиену сна, тела, одежды, обуви и закаливания.

Режим дня строится исходя из времени тренировок, а так же учебы с таким учетом, чтобы гимнастка спала не менее 8-9 часов в сутки.

Гигиена тела служит профилактикой вредных воздействий внешней среды, способствует нормальному газообмену, терморегуляции. Необходимо систематически принимать душ.

Спортивная одежда и обувь гимнастки должны быть легкими, чистыми, удобными красивыми.

2\* Построение. Ознакомление с задачами занятия. Строевые упражнения.

3\* Ходьба: на высоких полупальцах; в полуприседе, руки вперед; чередование ходьбы на носках и на пятках: на внешней и внутренней стороне стопы.

4\* Бег: обычный( 2 круга), с высоким подниманием бедра; толчком сгибая ногу вперед; прыжки с ноги на ногу, с переходом на ходьбу.

**Разминка. Урок хореографии.**

25**\* У опоры:**

1. И.п.- стоя боком у опоры. Деми плие из 1,2,3, и 4 позиции на 4\4 такта из 1 позиции; 1-2-4 деми плие,7-8 то же. На последний счет 8 такта перейти в следующую позицию.
2. И.п.- то же. Батман тандю на 4/4. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад, в сторону 2 такта. То же другой ногой.
3. И.п. -то же.3 позиция . Батман тандю жетэ на 4/4 такта. По 4 раза вперед, в сторону, за 2 такта. Тоже другой ногой.
4. И.п.- Рон де жамб пар тер на 4/4 такта вперед, в сторону, назад и в 1 позицию. Плавный слитный круг ногой, скользя пальцами на полу- 4 раза. То же другой ногой, в конце упражнения выполняется порт де бра на 2 такта.
5. И.п. – стоя боком к опоре, релеве из 1 позиции на 4/4 такта. 2 такта- релевэ, 2 такта держать и выполнить глубокий наклон назад, релевэ, вернуться в 1 позицию.
6. И.п.- то же. Гран батман жетэ на 4/4 такта(крестом) по 4 раза из 5 позиции.

**Упражнения на середине.**

1. Бег по кругу.

2. Прыжки на двух ногах (на 32 счета)

3. И.п.- свободная позиция, руки в стороны.

1-3-6- обратные волны руками;

7- взмах вверх;

8- И.п.

4. И.п. наклон вперед прогнувшись, руки расслабленно вниз. Потрясти кистями (на 16 счетов).

5. И.п.- сед ноги вместе, носки на себя. Поочередно оттягивать носки ног, стараясь достать ими пола (выполнять на 32 счета).

6. И.п.- сед ноги вместе.

1- мах правой вперед;

2- согнуть ее, касаясь носком левого колена;

3- разогнуть махом вперед;

4- И.п.

7.И.п.- лежа на спине.

1-2 поднять левую вперед;

3-4 отвести в сторону (положить на пол);

5-6 поднять вперед;

7-8 -И.п.(повторить 4 раза).

8.И.п.- сед ноги врозь.

1-2- пружинистый наклон к правой ноге, руки вверх;

3-4-пружинистый наклон вперед;

5-6- пружинистый наклон к левой ноге;

7- сед ноги врозь, руки в стороны.

8- пауза.

1. Разучивание техники владения предмета (скакалка)

а) И.п.- одна рука со скакалкой, сложенная вдвое, вперед, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости.

б) Круги скакалкой в боковой плоскости. По часовой и против часовой стрелки, держа ее за концы одной и двумя руками.

в) Горизонтальный круг скакалкой на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую

г) Горизонтальные круги скакалкой внизу с прыжками через скакалку.

2. Закрепление техники равновесия и разучивание поворота на 180\*(360\*).

а) стоя по двое и взявшись за руки выполнить кружение.

б) лежа на полу на спине, руки вверх, выполнять перекаты на полу на 360\* вправо и влево ( следить за вытянутым положением туловища, ног, рук).

3. Развитие двигательных качеств (гибкости)

а) Из положения лежа на боку, одну ногу в сторону. Пружинящие растягивания «шпагата» в сторону с помощью партера ( 25 на каждую ногу)

б) Стоя у опоры, махи ногами вперед, в сторону, назад (10 в каждую сторону)

в) Из упора присев выполнить «шпагат» продольно, поперек

(5 раз подряд)

5. Подвижная игра. «Угадай мелодию»

Участники игры становятся в круг в затылок друг за другом. По сигналу руководителя концертмейстер начинает воспроизводить поочередно определенную мелодию (вальс, марш, полька).

Задача участников, прослушав мелодию в течение 8 счетов выполнить движения, характерные данной мелодии (шаги вальса, шаги марша, шаги польки).

Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся в выполнении движений.

3.Заключительная часть.

Упражнения на восстановление дыхания. Ходьба по кругу на высоких полупальцах, руки в стороны. Подведение итогов занятия.