**Конспект**

**занятия по хореографии**

**для группы обучающихся 3 года обучения**

**Образцового детского коллектива театра танца «Калейдоскоп»**

**Центра развития творчества детей и юношества «Радость» г.Орска**

**педагог Шорник Е.С.**

**Дата проведения**:

**Длительность занятия** - 45 минут

**Тема занятия:** «Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса»

**Цели занятия:**

**-** соединить упражнения для рук и плечевого пояса в комплекс.

**Задачи.**

Обучающие:

- актуализировать знания детей о значении упражнений для рук и плечевого пояса в хореографическом искусстве.

- подготовить организм к упражнениям для рук и плечевого пояса.

- отрабатывать комплекс упражнений для рук и плечевого пояса;

Развивающие:

- развивать силу мышц рук, сформировать правильную осанку, пластику и выразительность движений

Воспитывающие:

- поддерживать интерес к занятиям.

- прививать, трудолюбие, терпение;

- воспитывать ответственность, собранность и дисциплину.

**Тип занятия:** совершенствование ЗУНов

**Оборудование:** музыкальный центр, коврики, игрушка(для проведения рефлексии).

**Педагогические технологии:** здоровьесберегающая технология, личностно-ориентированная технология.

**Основные методы работы:** наглядный (практический показ);словесный (объяснение, беседа);

**План занятия:**

1. Организационный момент.
2. Введение в тему. Объявление цели и задач занятия
3. Актуализация знаний воспитанников по теме занятия
4. Объяснение нового материала
5. Закрепление знаний и умений по пройденному материалу
6. Подведение итогов

**Ход занятия**

1. **Организационный этап - 2 минуты**

Педагог:Здравствуйте ребята, приятно видеть вас в полном составе и готовыми трудиться. Дети и педагог исполняют поклон.

Педагог: Ребята, скажите пожалуйста, с чего обычно мы начинаем наше занятие?

Ответы детей: С разминки.

Педагог: Да, правильно, давайте проведем разминку.

1. **Подготовительный этап – 8 минут**

***Задача: Подготовка детей к новому содержанию.***

Педагог: Сейчас я попрошу вас вспомнить, чем мы занимались на предыдущем занятии? Какие упражнения мы выполняли?

Ответы детей: Делали разминку по кругу, разминку на середине зала, занимались партерной гимнастикой и т.д. (перечисляют).

Педагог: Какое новое упражнение изучали?

Ответы детей: изучали упражнение «поза орла».

Педагог: Какие мышцы развивает и укрепляет упражнение «поза орла»?

Ответы детей: мышцы рук и плечевого пояса

Педагог: Над чем мы обычно работаем после того, как разберем все упражнения одного комплекса? Давайте сформулируем, цель нашего занятия.

Ответы детей: нам осталось поработать над соединением в одно целое всех упражнений для рук и плечевого пояса.

Да, верно, сегодня мы изучим еще одно упражнение для рук и плечевого пояса и будем добиваться соединения всех упражнений в комплекс. Прошу вас быть внимательными и не отвлекаться. Давайте сначала повторим упражнение «поза орла», изученное на предыдущем занятии.

Дети выполняют упражнение: стоя по 6 позиции ног, вытягивают и перекрещивают руки перед собой, положив локоть на локоть. Сгибают руки, притянув предплечья и развернув их внутрь. Соединяют ладони. Плечи расправлены, взгляд вперед. Повторяют на обе стороны. Педагог внимательно следит за правильным исполнением упражнения и исправляет ошибки.

**3. Основной этап – 25 минут**

***Задача: обеспечения понимания и осмысления нового материала, первичного его запоминания.***

Педагог: «А теперь я вам покажу новое упражнение для рук и плечевого пояса - «2-е port de bras». Вы уже знаете, что означает термин «port de bras» в классическом танце. Вспомните, пожалуйста.

Дети: движение рук по основным позициям.

Педагог наглядно показывает упражнение объясняет технику исполнения:

Позиция ног - 5-я, правая нога впереди. Сначала выполняется préparation : руки из подготовительного положения поднимаются в 1-ю позицию, затем правая отводится во вторую позицию, левая одновременно поднимается в 3-ю. Корпус удерживается прямо. Голова во время поднимания рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и слегка склоняется налево. Взгляд направлен на кисти. Во время перевода правой руки во 2-ю позицию и левой в 3-ю голова поворачивается в исходное положение, направо. Вслед за подготовкой исполняется рort de bras: левая рука из 3-й позиции открывается во 2-ю, правая одновременно переводится из 2-ой позиции в 3-ю. Далее левая рука из 2-ой позиции опускается в подготовительное положение. Далее правая рука и левая синхронно переходят в 1-ю позицию и снова возвращаются в исходные позиции: правая - во 2-ю позицию, левая - в 3-ю позицию.

Из этого положения вторая форма рort de bras повторяется сначала, без препарасьона.

Дети исполняют упражнение, а педагог внимательно следит за правильностью исполнения и исправляет ошибки.

А теперь, попробуем соединить все изученные упражнения для рук и плечевого пояса в одно целое (комплекс).

- вытяжение рук вверх с ладонями в «замке». Дети встают устойчиво и ровно, стопы по 2 невыворотной позиции. Медленно вытягивают прямые руки над головой, сцепляют ладони в замок и направляют внутренней стороной вверх. Спина прямая, тянутся вверх, не отрывая пятки от пола.

- разведение рук в стороны.Дети стоят устойчиво и ровно, стопы по 2 невыворотной позиции. Прямые руки поднимают перед собой, соединяют ладони, отводят руки назад через стороны до максимальных растяжений в мышцах и возвращают назад. Спина прямая, взгляд прямо.

- растяжка мышц рук и плеч крест-накрест. Дети, не меняя положения корпуса и ног, руки опускают по швам, вытягивают правую руку перед собой, переводят по одной плоскости в противоположную сторону. Обхватывают левой рукой правую руку у локтя, притягивают правую руку ближе к корпусу. Голову поворачивают влево. Упражнение повторяют в другую сторону.

- вытягивание руки за голову в сторону. Не меняя положение корпуса и ног, дети поднимают обе руки вверх и правую заводят за голову, направив в противоположную сторону. Левой рукой обхватывают ладонь правой руки для усиления натяжения. Повторяют с другой руки.

- «замок» за спиной. Не меняя положения корпуса и ног, дети заводят левую руку за спину, сгибают и помещают ладонь между лопаток. Правую руку поднимают вверх, опускают предплечье за голову, кисти сцепляют в «замок». Повторить с другой руки.

- вытяжение прямых рук за спиной с наклоном корпуса. Не меняя положения корпуса и ног, дети отводят обе руки за спину, сцепляют ладони в «замок». Лопатки сведены, взгляд прямо, делают наклон корпуса вперед. Наклоны повторяют несколько раз.

- «волна». Дети встают ровно, стопы по 6 позиции, руки по швам. Правая рука поднимается в сторону (движение начинается от локтя) до уровня плеча. Далее локоть опускается до уровня пояса, кисть остается на уровне плеча. Далее локоть снова поднимается и опускается, кисть остается в прежнем положении (на уровне плеча). «Волна» повторяется с другой руки.

- «поза орла».Дети, стоя по 6 позиции ног, вытягивают и перекрещивают руки перед собой, положив локоть на локоть. Сгибают руки, притянув предплечья и развернув их внутрь. Соединяют ладони. Плечи расправлены, взгляд вперед. Повторяют на обе стороны.

- 1-е port de bras. Позиция ног у детей - 5-ая, правая впереди. Руки двигаются из подготовительного положения в 1-ю позицию, далее в 3-ю, из которой раскрываются во 2-ю позицию и опускаются в подготовительное положение. Корпус держится прямо. Голова при подъеме рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и чуть склоняется влево, взгляд направлен на кисти. При переводе рук из 1-ой в 3-ю позицию голова выравнивается и слегка приподнимается наверх. Взгляд направлен в том же направлении. Во время раскрытия рук во 2-ю позицию голова поворачивается направо. Когда руки опускаются в préparation (подготовительное положение), голова остается повернутой вправо.

Педагог называет упражнения, а дети исполняют упражнения. Педагог добивается правильного выполнения движений от каждого обучающегося.

**4. Контрольный этап –5 минут**

**Задача: Выявление качества и уровня овладения знаниями и их коррекция.**

Педагог: Давайте закрепим всё, что мы сегодня сделали. Какое упражнение сегодня изучили?

Дети отвечают: 2-е port de bras.

Педагог: Давайте повторим это упражнение.

Педагог показывает, а дети повторяют упражнение.

Педагог: А теперь повторяем названия всех упражнений для рук и плечевого пояса.

Дети перечисляют упражнения.

1. **Итоговый этап – 2 минуты**

**Задача: Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы.**

Педагог**: Ребята, скажите, пожалуйста, над чем сегодня мы работали? (ответы детей)**

Педагог: Хорошо, молодцы, мы с вами совершенствовали выполнение упражнений для рук и плечевого пояса, соединив их в одно целое.

Вы сегодня продуктивно поработали и я, надеюсь, что с каждым последующим занятием, вы будете выполнять упражнения увереннее. (Оценка каждого)

К следующему занятию еще раз обратите внимание на ошибки в исполнении упражнений.

**Рефлексивный этап – 3 минуты**

**Задача: Мобилизация детей на самооценку.**

«Символическое сердечко». Обучающиеся садятся в круг и, передавая сердечко кратко рассказывают о том, за что могут себя похвалить.

Поклон.