МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г. СТАВРОПОЛЯ

План-конспект занятия по теме «Партерная гимнастика»

Выполнила:

Педагог дополнительного образования

Сафарова Сабина Рустамовна

Ставрополь, 2020 г

Тема: «Партерная гимнастика».

Целью работы: показать и доказать, что приведенные ниже упражнения, помогают детям, которые от природы не имеют прекрасных физических, «профессиональных» данных улучшить возможность развивать танцевальные способности.

Задачи занятия:

– обучение основным азам партерной гимнастике;

– развитие силы и эластичности разных групп мышц;

– развитие выворотности, эластичности мышц, гибкости спины, подвижности суставов;

– развитие индивидуальных особенностей и способностей учащихся в зависимости от их природных данных;

– изучение постоянно меняющихся и усложняющихся балетных гимнастических комбинаций;

– использование полученных знаний и умений в основных стилях и направлениях современной хореографии;

– формирование здорового образа жизни и физического самосовершенствования.

Уметь:

– овладеть мастерством исполнения изученных балетных и гимнастических упражнений;

– развить индивидуальные физические способности (эластичность мышц, гибкость, растяжение связок стопы и подъема);

– развить выносливость, усидчивость и внимание;

анализировать свои впечатления и ощущения;

– свободно двигаться сложной разно-ритмической музыкальной структуре;

– разбираться в музыкальном материале различных стилей и направлений;

– добиваться достаточной свободы тела и координации работающих центров.

Ход занятия:

Упражнение 1 «Упор сидя» - постановка корпуса, ног, рук, головы.
Сидя на полу вытянуть ноги вперёд вместе, колени прижать к полу, пальцы

ног сильно вытянуть. Спина ровная, поясница затянута вверх, руки на поясе, локти в сторону, плечи опущены в низ, лопатки в поясницу, шея предельно вытянута вверх. Голова смотрит прямо.

Упражнение 2 «Упор сидя» - работа стоп.
Сокращаем и выпрямляем стопы поочерёдно, круговые движения стопами. Обращаем внимание на положение спины и вытянутость колен.

Упражнение 3 - «Комочек» - подтянуть колени к груди, обхватив руками коленки, собраться в комочек, принять исходное положение.

Упражнение 4 - «Самолётик» - поднять руки в стороны изображая крылья самолёта, ноги при этом поднимаются от пола под углом 45 градусов, вытянутые в коленях и носках, спина ровная, плечи опущены, шея открыта. Опускаем ноги на пол, руки на пояс в исходное положение.

Упражнение 5 - «Крестик» -лежим на полу на спине, руки разведены в стороны, ноги вместе, колени и носки вытянуты. В точку №2 (чуть-чуть от пола) поднимаем одновременно руки, ноги и голову, затем опускаем в исходное положение.

Упражнение 6 - «Радуга» -лежим на полу на спине, руки разведены в стороны, ноги вместе, колени и носки вытянуты, сильно напрячь руки. Оторвать от пола плечи, поднимаемся от пола пока не встанем на макушку головы, лопатки соединены, руки сильные. Принять исходное положение.

Упражнение 7 - «Уголок» - лежим на полу на спине, руки разведены в стороны, ноги вытянуты в коленях и носках соединены в вместе. Поднимаем прямые ноги вверх в точку №2 (чуть-чуть от пола), затем в точку №4 (до положения угол 90 градусов, снова в точку №2 и кладём ноги на пол. (в этом упражнении ягодицы от пола не отрываются, колени всегда прямые)

Упражнение 8 - «Бабочка» - исходное положение сидя полу, ноги соединены стопами, колени лежат на полу, руками держимся за ноги. Спина прямая, плечи опущены в поясницу, поясницу сильно подтянуть вверх. Наклоняемся вперёд на ноги, стараемся достать подбородком пол, локти при этом стараемся положить на пол. Поднимаемся с пола с прямой спиной в исходное положение.

Упражнение 9 «Гусь» - исходное положение сидя на коленях, стопы развести в стороны до тех пор, пока ягодицы не окажутся на полу, руками взяться за пятки, локти согнуть, спина ровная, плечи опущены вниз, колени сильно развести в стороны. Наклоняемся вперёд, кладём подбородок и грудь на пол, затем поднимаемся в исходное положение

Упражнение 10 - «Солдатик» -исходное положение стоя на коленях, колени на ширине плеч, руки прижаты вдоль туловища (смирно), спина ровная,

плечи опущены вниз, лопатки отведены назад. Наклоняемся плечиками назад (дощечкой) как можно ближе к полу и возвращаемся в исходное положение.

Упражнение 11 - «Мостик» - исходное положение стоя на коленях, колени широко разведены. Прогибаемся в талии назад кладём руки на стопы образуя мостик. Голова запрокинута назад. Возвращаемся в исходное положение.

Упражнение 12 - «Брёвнышко» - исходное положение лёжа на полу на животе, руки вытянуты вперёд за голову, ноги вместе. Предельно вытянуться. Ягодицы втянуть в себя образуя комочки. Поворачиваемся на бочок в правую сторону, нога лежит на ноге, руки не соединяем. Затем переворачиваемся на другой бочок через живот, голову держим прямо не запрокидываем.

Упражнение 13 - «Лодочка» - исходное положение лежа на полу на животе, руки вытянуты вперёд за голову, ноги вместе, ягодицы и живот втянуты. Одновременно поднимаем вверх руки, ноги и голову изображая лодочку, затем в исходное положение. Поднять лодочку и раскачиваемся вперёд, назад – лодочка плывёт.

Упражнение 14 - «Кольцо» - исходное положение лежа на животе, согнуть ноги в коленях и взять их руками за стопы. Поднимаем сцепленные руки и ноги вверх образуя кольцо. Опускаем в исходное положение.

Упражнение 15 - «Калачик» - исходное положение лёжа на животе, ноги вытянуты, руки лежат возле груди на ладонях. Выпрямляя локти поднимаемся на руках, упираясь ладонями о пол, одновременно сгибая колени понимаем ноги и приближаем их к голове образуя калачик.

Исходное положение лёжа на животе, руки лежат ладонями на полу возле груди, локти согнуты, ноги вместе упираются носками в пол. Туловище как «дощечка», выпрямляем руки до упора, поднимая при этом туловище – дощечку, опускаем туловище стремясь коснуться подбородком пола. Живот не провисает, ягодицы не поднимаются вверх.

Упражнение 16 - «Отжимания» - для девочек.
Исходное положение «Упор сидя», руки положить на пол назад чуть дальше бедра. Поднимаем ягодицы от пола с вытянутыми коленями и носками образуя «горочку», ягодицы сильно втянуть в себя, голову запрокинуть назад. Вернуться в исходное положение