

Занятие спортивно-танцевальной группы  
«Багира» для учащихся  
подготовительной группы первого года обучения  
по теме  
«Художественная гимнастика. Упражнения с  
мячом и лентой»

педагога дополнительного образования  
Вишняковой Елены Валентиновны  
МБОУ «СОШ № 3»  
г. Нижневартовска ХМАО-Югры



# Характеристика занятия

## ТИП ЗАНЯТИЯ

- комбинированный (повторение и совершенствование изученного материала).

## МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

- объяснение и показ упражнений,
- объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
- самостоятельная работа под контролем учителя.

## ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

- групповой, фронтальный, индивидуальный.

# Цели занятия:

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

**РАЗВИВАЮЩИЕ:**

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

# Этапы занятия

I. Организационный момент. Приветствие.

**2 МИН**

II. Цели и задачи занятия.

**1 МИН**

III. Подготовительная часть

**25 МИН**

1. Упражнения в движении.

2. Упражнения в партере:

- Элементы хореографии
- Растяжка
- Гибкость

IV. Основная часть.

**40 МИН.**

1. Отработка синхронности в танцевальных движениях

2. Совершенствование танцевальной композиции с мячом под музыку

мячом под музыку

3. Повторение элементов с лентой и соединение их в связку

V. Заключительная часть.

**12 МИН.**

1. Релаксация

2. Рефлексия

3. Домашнее задание

4. Оценка деятельности учащихся на занятие


**Всего:**

**1 Ч. 20 МИН.**

# Организационный этап

1. Приветствие.
2. Отметить отсутствующих.
3. Проверить внешний вид учащихся.
4. Проверить готовность к занятиям.

В этапы  
урока



# ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ

- Развитие координированности, гибкости, растяжки, чувства ритма, пластики
- Формирование правильной осанки
- Отработка синхронности в танцевальных движениях
- Совершенствование танцевальной композиции с мячом под музыку
- Повторение элементов с лентой и соединение их в связку

В этапы  
урока



# Подготовительная часть

## Упражнения в движении

№	Описание упражнения	Кол-во
1.	Ходьба на носках, руки в стороны	16 счетов
2.	Ходьба на носках, руки в стороны – волна руками	8 счетов
3.	Ходьба на носках, руки вперед – волна руками	8 счетов
4.	Ходьба на носках, руки вверх. 1) руки вправо 2) руки влево	8 счетов
5.	И.п. – руки на пояс, перекаты с пяточки на носочек	8 счетов
6.	И.п. – руки на пояс, острый шаг	16 счетов
7.	И.п. – III позиция ног правая впереди, руки на пояс, приставной шаг вперед справа	8 счетов
8.	И.п. – III позиция ног левая впереди, руки на пояс. Приставной шаг вперед с левой	8 счетов
9.	И.п. – III позиция ног правая впереди, руки на пояс. Переменный шаг	32 счета
10.	И.п. – III позиция ног правая впереди, руки на пояс. Высокий шаг	16 счетов
11.	И.п. – III позиция ног правая впереди, руки внизу. Широкий шаг справа, левая рука вперед, правая в сторону	8 счетов
12.	И.п. – III позиция ног левая впереди, руки внизу. Широкий шаг с левой, правая рука вперед, левая в сторону	8 счетов
13.	Бег на носочках	3 круга
14.	Галоп правым боком, руки в стороны	1 прямая
15.	Галоп левым боком, руки в стороны	1 прямая
16.	Бег на прямых ногах	1 прямая
17.	Бег с захлестыванием голени	1 прямая
18.	Галоп вперед с правой, руки на пояс	1 прямая
19.	Галоп вперед с левой, руки на пояс	1 прямая
20.	Шаги польки, руки на пояс	1 прямая



В этапы  
урока

# Подготовительная часть Упражнения в партере

ЭЛЕМЕНТЫ  
ХОРЕОГРАФИИ



ГИБКОСТЬ



РАСТЯЖКА



В этапы  
урока



## 1. Отработка синхронности в танцевальных движениях

- Танцевальная связка под счет с преподавателем – 1 раз
- Танцевальная связка под счет самостоятельно – 2-3 раза
- Танцевальная связка под музыку самостоятельно – 2 раза
- Танцевальная связка под счет с цветами – 2 раза
- Танцевальная связка под музыку с цветами – 3 раза

## 2. Совершенствование танцевальной композиции с мячом под музыку

- Танцевальная композиция с мячом под счет – 2-3 раза
- Танцевальная композиция с мячом под музыку – 3-5 раз

# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В этапы  
урока

### 3. Повторение элементов с лентой

- Змейка лентой
- Восьмерка лентой
- Круги лентой назад правой и левой рукой, взмах и змейка лентой
- Повороты со спиралью ленты

### 3. Соединение элементов с лентой в связку

- Связка с лентой под счет с преподавателем – 1-2 раза
- Связка с лентой под счет самостоятельно – 3-5 раз

# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В этапы  
урока

## Релаксация

# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### “Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ...(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт **1** встаньте. **2** Встаньте и почувствуйте, как свежий ветер обдувает вас свежими силами и энергией.



В этапы  
урока

# Рефлексия. Закончите предложения:

На занятие было  
интересно...


Мне на занятие было  
трудно...

Оценка деятельности учащихся на уроке.

Узнала много  
нового...

Захотела узнать  
большего...

В этапы  
урока



# Домашнее задание

- Повторять композицию с мячом
- Повторять элементы с лентой



В этапы  
урока



## ОЦЕНКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИИ

### Выставление оценок за занятие.

- ❑ **Итак, дети понравилось ли Вам на занятие?**
- ❑ **Какой оценкой Вы оцените наше занятие?**
- ❑ **Я скажу 1, 2, 3, а Вы дружно крикните свою оценку.**
- ❑ **Спасибо всем за работу!**

В этапы  
урока

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ ПОСМОТРИТЕ НАШЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

**ДИПЛОМ** 

ТЫ ЗВЕЗДА  
ТАНЦПОЛА **2014** 

**II место**

в номинации «Ты звезда танцпола»  
Хореографический коллектив  
«Багира»

МБОУ «СОШ №3»  
руководитель Вишнякова Елена Валентиновна

*Директор фестиваля-конкурса  
«Ты звезда танцпола», главный  
редактор интернет-портала  
«Свободный ветер образования»,  
член РОО «Три Колоса»*  П.Г. Сидор

*Продиректор РОО,  
член РОО «Три Колоса»*  С.А. Курочкина

**Нашествие талантов,  
14 февраля 2014**

СВОБОДНЫЙ ВЕТЕР ОБРАЗОВАНИЯ  
THE FREE WIND OF EDUCATION

**5 юбилейный фестиваль-конкурс**

