

Технологическая карта занятия

Ф.И.О. педагога: Кузьмина Надежда Александровна

Образовательная программа: дополнительная общеразвивающая программа «Созвездие. I ступенька хореографии»»

Возраст обучающихся: 5- 6 лет

Дата проведения: 31.01.22г

Тема занятия: Знакомство с разделом растяжки. Динамический и статический стретчинг на примере продольного и поперечного шпагата.

Цель занятия: Знакомство и освоение двух видов растяжки: динамического и статического стретчинга для развития эластичности мышц.

Обучающие:

- овладеть техникой динамического и статического стретчинга.
- формировать умение самостоятельно применять приемы растяжки.

Развивающие:

- развивать эластичность разных групп мышц;
- развивать силу мышечного корсета;

Воспитательные:

- воспитывать усидчивость, терпение при выполнении упражнений;
- способствовать развитию внутренней самодисциплины.

Форма занятия: изучение и усвоение нового материала.

Форма организации деятельности обучающихся: фронтальная, групповая.

Используемая технология: технология развивающего обучения (Д.Б. Эльконин., В.В. Давыдов., Л.В. Занков.)

| Этапы занятия | Время, мин | Деятельность педагога | Деятельность обучающихся | Методы обучения | Прогнозируемый результат образовательной деятельности | Учебно - методическое обеспечение |
|----------------------|------------|--|--|-----------------|---|--|
| Организационный этап | 3 мин. | Педагог, осматривает готовность детей, проверяет прическу, танцевальную форму, далее правильность построения и выполнение позиций в ногах и руках. Выполняет поклон-приветствует детей. | Обучающиеся выстраивают колонну по росту, занимая исходное положение (ноги в 6 поз., руки на поясе) Дети отвечают на приветствие педагога поклоном. | словесный | Готовность обучающегося к физической нагрузке, собранность и сконцентрированное внимание. | Памятка «Форма одежды в хореографическом зале» |

| | | | | | | | |
|----------------|---------------|--------|---|--|----------------------|--|---|
| Основной этап. | Мотивационный | 5 мин. | Педагог знакомит детей с темой занятия: «Знакомство с разделом растяжки. Динамический и статический стретчинг». Мотивирует детей на изучение данной темы, демонстрируя, фотографии знаменитых исполнителей и спортсменов, выполняющих трюковые элементы хореографии, при помощи растяжки. | Обучающиеся рассматривают фотографии, задают интересующие их вопросы по теме занятия | словесный, наглядный | Обучающиеся проявляют интерес к заданной теме и показывают свою готовность к работе. | Фотографии с изображением прыжка grand-jete, упражнения grand-battement, продольного и поперечного шпагатов, равновесия на одной ноге и другие. |
|----------------|---------------|--------|---|--|----------------------|--|---|

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------|---------|---|--|--|--|---|
| | Усвоение новых знаний, умений | 15 мин. | <p>Педагог ориентирует детей на «круговой» разогрев, для подготовки мышц к выполнению более сложных упражнений из раздела стретчинга.</p> <p>Педагог выдает детям гимнастические коврики, занимаетлицевую позицию по отношению к детям для наглядного объяснения материала.</p> <p>Педагог объясняет, что динамический стретчинг –это вид активной растяжки, когда используют метод количественного повтора одного упражнения на растяжение мышц в заданном темпе.</p> <p>Демонстрирует упражнение продольный шпагат с раскачиванием таза верх-вниз: правая нога, согнутая в колене под прямым углом, стоит впереди; левая нога вытянута назад, с опорой на подъем стопы.</p> <p>Педагог предлагает детям повторить упражнение самостоятельно, контролирует исполнение детьми упражнения, помогая с возникшими трудностями.</p> <p>После освоения динамического подхода в растяжке продольного шпагата, педагог предлагает перейти к статическому стретчингу – упражнения на удержание мышц в растянутом положении – поперечный шпагат.</p> | <p>Обучающиеся выполняют по кругу бег лицом/спиной; шаг на полупальцах; шаг до груди и острый.</p> <p>Обучающиеся занимают ковры, распределяясь в шахматном порядке. Внимательно смотрят и слушают объяснение и показ педагога, пробуют самостоятельно повторить упражнение динамического стретчинга на продольный шпагат.</p> <p>Повторяют упражнение статического стретчинга на удержание поперечного шпагата из положения «страус».</p> | наглядный, словесный, практическая деятельность. | Обучающиеся правильно выполняют упражнение продольного и поперечного шпагатов. Самостоятельно удерживают заданные положения нужное количество времени. | Показ верно выполненных упражнений. Жаки Грин Хаас «Анатомия Танца» |
|--|-------------------------------|---------|---|--|--|--|---|

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------------|--------|--|--|--------------------|--|--|
| | Завершающий | 5 мин. | <p>Педагог подводит итоги занятия, актуализируя тему, задавая вопросы детям: «Девочки, какие новые упражнения мы сегодня выполняли?»</p> <p>«А кто хочет показать эти упражнения?», «Какое из этих упражнений мы выполняли активно, динамично?», «А какое упражнение выполнялось долго, с длительной паузой?»</p> | <p>Обучающиеся дают свои ответы на заданные вопросы, показывая упражнения, и отмечая их разницу выполнения.</p> | словесный, беседа. | <p>Обучающиеся своими ответами и демонстрацией упражнений, показывают понимание пройденной темы занятия.</p> | |
| Итоговый этап. Рефлексия | | 2 мин. | <p>Педагог, анализируя работу детей на занятии, слушая их ответы на заданные вопросы, делает выводы. Проводит рефлексю в игровом виде: если занятие понравилось и у вас все получилось, то мы высоко выпрыгиваем в «Звездочку» вверх; если же что-то не получилось или не до конца понятно, то мы превращаемся в «Морскую звездочку» на полу. Выполняется поклон – благодарность за занятие. Дается домашнее задание: выполнение продольного и поперечного шпагата. Выставление наклеек за отличную работу в блокнотики.</p> | <p>Обучающиеся выбирают себе позу и дают свою реакцию на пройденное занятие.</p> <p>Дети выполняют поклон и готовят свои блокнотики для наклеек.</p> | словесный, беседа. | <p>Обучающиеся положительно оценивают результаты своей деятельности, обмениваясь своими эмоциями с другими ребятами.</p> | |