**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ**

**УТВЕРЖДАЮ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Оценка:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Паспорт занятия

* Арефьева Юлия Васильевна
* Практикант дополнительного образования
* МАУ ДО ДШИ № 9
* Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография»
* 3 год обучения, возраст 10- 12 лет

Тема занятия: **«Упражнения на развитие силы и гибкости мышц»**

**Цель: формирование навыка выполнения упражнений на развитие силы и гибкости.**

**Задачи:**

1.     Формировать  навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

2.     Развивать  навыки  пластичности, выразительности, развитие чувства ритма.

3.     Воспитывать  умения эмоционального выражения, раскрепощения и творчества в движениях, здорового образа жизни.

**Методы:**

-Наглядный (показ движений).

-Словесный (объяснение правил исполнения). -Практический.

**Оснащение занятия:**

Хореографический зал, оснащенный зеркалами, станками. Музыкальный центр.

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:**

Предметные умения

* Формирование умения выполнения движений детского эстрадного танца.

Универсальные учебные действия:

1.    ***Личностные***: умение проявлять дисциплинированность и внимание; умение самоопределиться к задачам занятия и принять цель занятия, эмоционально откликаться на социально значимые действия.

2.    ***Регулятивные***: умениеопределять собственную деятельность по достижению цели,  использовать имеющиеся знания и опыт, воспринимать новую информацию.

3.    ***Познавательные***:**у**мениевыполнять двигательное действие по команде, повторять действие за педагогом.

4.    ***Коммуникативные***: умениеосознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме, выдвигать предложения, согласовывать, принимать  решение, взаимодействовать в коллективе

**План занятия**

**=**

**Вводная часть занятия (5 мин.)**

* вход в танцевальный зал;
* поклон.

**Подготовительный этап (5 мин.)**

* подготовительные упражнения ).

**Основной этап (30 мин.)**

Выполнение упражнений на развитие силы и гибкости мышц.

**Заключительный этап (5 мин.)**

* поклон;
* выход из танцевального зала.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность педагога** | **Деятельность**  **учащихся** | **Ожидаемые результаты** |
| Вводная часть | Педагог приглашает детей в зал. Выстраивает по линиям. Занятие начинается с приветствия (поклон). | Входят в зал, выстраиваются по линиям, выполняют поклон. | Положительный эмоциональный настрой на занятие |
| Актуализация знаний | «На сегодняшнем занятие мы поработаем над силой и гибкостью мышц. | Слушают педагога. | Мотивация и принятие цели занятия |
| **Подготовительный этап** | | | |
|  | Педагог выстраивает учащихся в линии и начинает проводить разминку.  - повороты и наклоны головы;  - круговые вращения в плечевом суставе;  - наколоты туловища. | Выстраиваются на свои места и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц. | Внимательно слушать педагога.  Включение обучающихся в процесс и ритм занятия. |
| **Основной этап** | | | |
| Организация восприятия | Экзерсис на полу:  - сократит и вытянуть стопы по 1 прямой позиции, вместе и поочередно;  - поднять ног на 15-20 градусов, сокращать и вытягивать стопы поочередно, правая и левая ноги.  - прыжки по 1,2,5 позициям;  - лежа на коврике, ноги поднять на 90 градусов и опустить, руки убрать в стороны ладонями вниз;  - стойка на лопатках с поддержкой под спину;  «Лодочка» одновременный подъём и опускание ног и туловища, перекаты на животе вперед и обратно;  «Лягушка» сидя и лёжа на животе;  - прыжки по 1,2,5 позициям. | Занимают свои позиции на середине зала. Начинают выполнять упражнения | Грамотное, музыкальное исполнение , исправление замечаний педагога. Раскрыть индивидуальность учащихся. |
| **Заключительный этап** | | | |
| Подведение итогов занятия  Рефлексия | Педагог подводит итог занятия.  Задает вопросы обучающимся: -Что было сложным на занятии?  Все были молодцы! Просит выполнить поклон.  Поаплодируем друг другу за совместную работу! | Внимательно слушают. Отвечают на вопросы педагога.  Выполняют поклон, выходят из зала. | Поставленные цели и задачи занятия достигнуты. |