**План - конспект открытого занятия**

Подготовила: педагог-хореограф Мигачева Нино Руслановна

**Тема занятия:** работа с предметом, мяч.

**Место и время проведения:** СОШ № 6, зал ритмики, 18.30

**Цель:** закрепление техники работы с предметом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- закрепить приемы владения мячом;

- продолжить формирование у детей специфических знаний, умений и навыков;

**Развивающие:**

- продолжить развитие координации;

- продолжить развитие навыков ребенка;

**Воспитательные:**

-формировать у воспитанников культуру поведения и общения;

-прививать воспитанникам навыки вежливости, умения вести себя в обществе;

-формировать у воспитанников эстетический вкус;

-воспитать силу воли, трудолюбие и дисциплину;

**Форма мероприятия:**

-беседа (объяснение, распоряжение, команда, подсчет);

-наглядный показ (показ упражнения ученикам, демонстрация техники выполнения упражнений);

-практика (выполнение в целом).

**Атрибуты и костюмы:** хореографическая форма, мячи.

**План построения занятия**

**1. Организационный момент**

Построение детей

Поклон

**2. Вводная беседа**

Знакомство детей с темой занятий

**3. Разминка по линиям**

Разминка стоп, плечевого сустава, наклоны, волны корпусом

**4. Основная часть**

Общая техника владение мячом

Перекаты мяча по различным частям тела

Отбивы

Малые броски с ловлей

**5. Заключительная часть**

Показ мастерства владения мячом отдельных учащихся

Поклон

Занятие

**1. 1. Организационный момент**

Вход детей в зал, построение. *Здравствуйте дети! Здравствуйте гости!*

Дети становятся на исходные позиции на поклон.

**2. 2. Вводная беседа**

Знакомство детей с темой занятия.

*Начинаем наш открытый урок. Тема нашего занятия работа с предметом. Сегодня мы продолжим освоение техники владения мячом. Для начала нам надо разогреть и подготовить наши мышцы и суставы для дальнейшего выполнения упражнений с мячом.*

**3. Разминка по линиям**

*Начинаем разминку:*

*- релеве, плие по 1,2,3 позициям*

*- развороты головы, работа плечами, руками*

*- наклоны корпусом в сторону, вперед с волной*

*- волны корпусом без рук, с руками, «цыганочка»*

*- складочка, стоя ладони в пол*

*- подготовка к шпагатам (полу шпагат)*

*- шпагаты с разворотом*

На этом наша небольшая разминка закончилась. Можно пройти и взять свои мячи**.**

**4.Основная часть**

*Вспоминаем основные приемы держание мяча.*

*Мяч можно держать: 1) на ладони (или ладонях), не захватывая пальцами 2) на тыльной стороне кисти (или кистей) — пальцы прогнуты 3) сбоку — держать обеими руками, мяч между пальцами.*

*Начинаем простые выполнения держания мяча (под счет):*

*- маленькие подбросы мяча со сменой (тыльная сторона ладони, внешняя).*

*- обволакивания мяча кистью.*

**4.1** *Следующее задание перекаты:*

**-** *перекаты по руке до середины груди, рука, по которой катится мяч, не должна висеть, рука находится параллельно полу.*

*- перекаты по руке на спину. Для того, что бы мяч скатился на спину надо сработать корпусом и плечом.*

*- перекат мяча по двум рукам на спину и обратно. Мяч ставим на тыльную сторону ладони, выпрямив руки перед собой. спрятать голову за руки и отправить мяч на спину. и обратно.*

*- перекат по руке сверху с переводом руки вперед.*

*- перекат по двум рукам сверху с переводом рук вперед в прогибе.*

*- раскрутка мяча на груди с выкатом в руки.*

**4.2** *Переходим к выполнению мелких бросков:*

*- выброс мяча с локтя. (правая, левая рука)*

*- небольшой бросок и ловля на ладонь.*

*- бросок мяча над головой ловля в прокат.*

*- отбив об пол и ловля в прокат на спину.*

*- отбив мяча об пол, локоть, пол, ловля.*

**4.3** *Переходим к выполнению задания с мячом на полу:*

*- перекат мяча с ног лежа на спине до груди в прокат на руки.*

*- перекат мяча лежа на спине с рук в положение, сидя в руки.*

*- кувырок назад с зажатым мячом в ногах.*

*- перекат мяча лежа на животе по рукам на спину.*

*- перекат мяча в руки с положения «кошечка»*

**4.4** *Следующее упражнение – баланс, удержание мяча в работе:*

*- баланс на спине в повороте.*

*- баланс на груди стоя.*

*- баланс во время поворота ( пассе, аттитюд ).*

*- равновесие с ногой в сторону – баланс, отбив, ловля.*

*- равновесие «планше с рукой» - баланс, отбив, ловля.*

*- показ отдельных учеников сложных связок с мячом.*

**5. Заключительная часть**

*Предлагаем нашим гостям посмотреть отдельные связки движений с мячом.*

Дети уходят на свои позиции. Просмотр.

Уважаемы гости! На этом наш урок подошел к концу. Спасибо за внимание.

Построение на поклон.