**учебный предмет: «Классический танец» 6 класс**

**Преподавателя Вязьминой С.В.**

*Перед началом данного урока, полагается соблюдение следующих правил техники безопасности:*

1. Следует подготовить рабочее место, проветрить помещение, убрать все мешающие и отвлекающие занятию предметы, приготовить для работы гимнастический коврик.
2. Надеть соответствующую занятиям форму (трико, купальник) и убрать волосы в пучок.
3. Перед началом занятия необходимо снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие и мешающиеся предметы.
4. Ученик обязан качественно выполнять разминочную часть урока и элементы движения, подготавливающие тело к выполнению дальнейших упражнений.

**Тема урока:** Урок закрепления знаний, выработки умений и навыков.

**Цель урока:** Повторение пройденного материала

**Продолжительность урока:**

40минут

**Задачи:**

*Обучающие:*

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;
- развитие осмысленного исполнения движений;
- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

*Развивающие:*

- развитие координации движений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие выносливости и постановки дыхания;

*Воспитывающие:*

-воспитать ответственность, собранность и дисциплину;

-привить трудолюбие и терпение.

**План урока.**

- танцевальная разминка на середине

- повторение экзерсиса у палки

- повторение экзерсиса на середине

- VI форма Port de bras

**УРОКИ 21-25**

**Комплексы упражнений разминки на середине зала**

Разминка направлена на разогрев различных групп мышц, подготовку к растяжке, работу в диагонали и исполнению различных танцевальных движений. Все движения выполняются под ритмичную музыку (фонограмма или концертмейстер). Благодаря такой подготовке, дети чувствуют ритм, развивают память, и подготавливают тело к дальнейшей физической нагрузке. Разминка выполняется в течение 15 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упражнения | Название | Исполнение | Время на выполнение |
| Упражнение №1 | Разогрев головы с Demi plié | Выполняем demi plié поI позиции (полуприседание на двух ногах, без подъема пяток от пола) далее добавляем работу головой, вперед, назад, вправо, влево | 2 минуты |
| Упражнение №2 | Круг головой направо и налево | Ноги в свободной I или VI позиции, руки на поясе. Голова делает 4 круга направо и 4 круга налево | 1 минута |
| Упражнение №3 | Разогрев плечевых суставов | Вращение плечевым поясом вперед и назад | 2 минуты |
| Упражнение №4 | Разогрев плечевых суставов | Подъем и опускание плеч в умеренном темпе | 1 минута |
| Упражнение №5 | Разведение рук для мышц груди и спины | Резкий рывок перед собой с отведением рук назад | 1,5 минуты |
| Упражнение №6 | Разогрев корпуса | Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловищем вперед, назад, направо, налево | 2 минуты |
| Упражнение №7 | Наклоны туловища | Ноги на ширине плеч, наклон к правой ноге, посередине, к левой | 2 минуты |
| Упражнение №8 | Упражнение на устойчивость«Цапля» | Руки в сторону, правая нога с высоким коленом поднимается наверх, затем идет смена положения | По20-30 секунд с каждой ноги |
| Упражнение№9 | Прыжки с разведением рук и ног в стороны | На первый прыжок руки и ноги открываются в стороны, на второй закрываются в исходное положение | 1минута |
| Упражнение№10 | Бег с высоким подъемом колена | Руки на поясе, при выполнении данного упражнения колено должно подниматься как можно выше | 1минута |
| Общее | 15 мин |

**Экзерсис у палки**

|  |  |
| --- | --- |
| Demi-plie u grand plie (деми и гранд плие) во всех позициях | Мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойном медленном темпе. Развивается сила, выворотность ног, подвижность тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. |
| Battements tendus (батман тандю) | Вытянутая нога открывается и закрывается в заданном направлении. Исполнение этого упражнения вырабатывает натянутость всей ноги (в колене, подъеме, пальцах) и силу |
| Battement tendus jetés (батман тандю жете) | вытянутая нога бросается в заданном направлении. Вырабатывает силу, натянутость ног, также добавляет легкость. Развивает подвижность тазобедренного сустава и воспитывает стопы для исполнения прыжков. |
| Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер) | Круг ногой по полу. Это движение развивает вращательную подвижность тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног. |
| Battement fondus (батман фондю) | тающий батман. Развивает силу ног, эластичность связок. Позволяет добиться мягкости исполнения движений, необходимых в прыжках. |
| Battement frappes (батман фрапе) | движение с ударом. Исполняется резко и энергично. Упражнение развивает подвижность и увеличивает ловкость коленного сустава. |
| Battement développés (батман девлёпе) | вынимание ноги в заданном направлении и/или battement relevé lent (батман релеве лян) – медленное поднимание ноги. Это самое трудное движение экзерсиса. Оно исполняется на 90° и выше. Развивает шаг и силу ног, необходимую при толчке от пола во время прыжка и мягкого приземления после. |
| Grands battement jetés (гран батман жете) | резкий бросок ноги на 90° и выше. Развивает шаг еще активнее, чем battement développés и battement relevé lent. Энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава. |

*Время исполнения экзерсиса у палки 10 минут*

**Экзерсис на середине зала**

|  |  |
| --- | --- |
| Demi-plie u grand plie (деми и гранд плие)  | Вырабатывает устойчивость на середине зала |
| Battements tendus (батман тандю) | Вырабатывают силу, натянутость ног, также добавляет легкость. Развивает подвижность тазобедренного сустава и воспитывает стопы для исполнения прыжков. |
| Battement tendus jetés (батман тандю жете) |
| Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер) | Развивает вращательную подвижность тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног. |

**VI форма Port de bras.**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2477864128574453571&text=6%20форма%20пор%20дебра&path=wizard&parent-reqid=1589272346872575-1440264649553830428200287-production-app-host-man-web-yp-52&redircnt=1589272376.1>

**УРОК**

**Комплексы упражнений разминки на середине зала**

Разминка направлена на разогрев различных групп мышц, подготовку к растяжке, работу в диагонали и исполнению различных танцевальных движений. Все движения выполняются под ритмичную музыку (фонограмма или концертмейстер). Благодаря такой подготовке, дети чувствуют ритм, развивают память, и подготавливают тело к дальнейшей физической нагрузке. Разминка выполняется в течение 15 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упражнения | Название | Исполнение | Время на выполнение |
| Упражнение №1 | Разогрев головы с Demi plié | Выполняем demi plié поI позиции (полуприседание на двух ногах, без подъема пяток от пола) далее добавляем работу головой, вперед, назад, вправо, влево | 2 минуты |
| Упражнение №2 | Круг головой направо и налево | Ноги в свободной I или VI позиции, руки на поясе. Голова делает 4 круга направо и 4 круга налево | 1 минута |
| Упражнение №3 | Разогрев плечевых суставов | Вращение плечевым поясом вперед и назад | 2 минуты |
| Упражнение №4 | Разогрев плечевых суставов | Подъем и опускание плеч в умеренном темпе | 1 минута |
| Упражнение №5 | Разведение рук для мышц груди и спины | Резкий рывок перед собой с отведением рук назад | 1,5 минуты |
| Упражнение №6 | Разогрев корпуса | Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловищем вперед, назад, направо, налево | 2 минуты |
| Упражнение №7 | Наклоны туловища | Ноги на ширине плеч, наклон к правой ноге, посередине, к левой | 2 минуты |
| Упражнение №8 | Упражнение на устойчивость«Цапля» | Руки в сторону, правая нога с высоким коленом поднимается наверх, затем идет смена положения | По20-30 секунд с каждой ноги |
| Упражнение№9 | Прыжки с разведением рук и ног в стороны | На первый прыжок руки и ноги открываются в стороны, на второй закрываются в исходное положение | 1минута |
| Упражнение№10 | Бег с высоким подъемом колена | Руки на поясе, при выполнении данного упражнения колено должно подниматься как можно выше | 1минута |
| Общее | 15 мин |

**Партерная растяжка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упражнения | Название | Исполнение | Время на выполнение |
| Упражнение№1  | «Складочка» | Изначальное положение: сидя на полу. Ноги вытянуты перед собой. Колени смотрят вверх. Стопы прижаты друг к другу. Прямая спина и опущенные расслабленные плечи. Медленно наклоняйтесь, но ни в коем случае не ложитесь полностью. Нагнитесь так, чтобы живот лег на бедра, при этом не опускайте грудь. Прогните бедра. Кладите живот с самой низкой его точки. Задержитесь на несколько секунд в этом положении. Пусть тело привыкнет. Руки должны лежать на коленях. | 2 минуты |
| Упражнение№2 | «Велосипед» | Ложитесь на пол, руки лежат вдоль тела для сохранения равновесия (можно удерживаться за любую опору, если не удается стабилизировать корпус). Поднимайте ноги под углом 45 градусов. Выполняйте попеременно вращательные движения (имитация крутящихся педалей в воздухе). | 3минуты |
| Упражнение№3 | «Лодочка» | Поясница плотно прижимается к полу. Мышцы пресса и корпуса напряжены. Руки вытянуты, словно стрелы. Пятки и носки прижаты друг к другу. Сделайте глубокий вдох. Диафрагма максимально расширена, живот втянут.Оптимальная высота подъема ног и рук – 30 – 40 см. Таз, поясница и лопатки не отрываются от пола. Поднимаются только ноги и плечи. Задержите дыхание и посчитайте до 8 – 10. Опустите ноги и руки на пол, максимально расслабьте все тело. | 2минуты |
| Упражнение№4 |  «Уголок» | Из положения, сидя, колени прижаты к груди с натянутыми стопами, открыть руки в стороны и выпрямить колени. | 3минуты |
| Упражнение№5 |  Подъем ног  | Лежа на спине, подъем ног на 90º по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп. | 3минуты |
| Упражнение№6 | «Березка» | Стойка на лопатках с поддержкой под спину. | 2минута |
| Упражнение№7 | «Корзиночка» | В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх. | 2минуты |
| Упражнение№8 | «Лягушка» | Исходное положение – сесть на корточки, опираясь на ладони рук и носки ног. Руки чуть согните в локтях, это сделает нагрузку на них «мягче». Согнутые колени ног должны быть на уровне локтей и немного прижаты к ним. Взгляд – вперед, все тело, от головы до копчика, составляет диагональ. Сделайте вдох.На выдохе приподнимите ноги, оторвав их от пола и соединив подошвы вместе, как бы образуя ногами ромб. Опирайтесь на чуть согнутые в локтях руки. Ваше тело должно составить горизонтальную линию. Задержите приподнятое тело на несколько секунд. На вдохе аккуратно вернитесь в исходное положение. | 3минуты |
| Упражнение№9 | Шпагаты | Правый, левый, поперечный | 5минут |
| Общее | 25минут |

**Задание**

**1.Биография**

**Иветт Шовире**

**УРОК**

**Комплексы упражнений разминки на середине зала**

Разминка направлена на разогрев различных групп мышц, подготовку к растяжке, работу в диагонали и исполнению различных танцевальных движений. Все движения выполняются под ритмичную музыку (фонограмма или концертмейстер). Благодаря такой подготовке, дети чувствуют ритм, развивают память, и подготавливают тело к дальнейшей физической нагрузке. Разминка выполняется в течение 15 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упражнения | Название | Исполнение | Время на выполнение |
| Упражнение №1 | Разогрев головы с Demi plié | Выполняем demi plié поI позиции (полуприседание на двух ногах, без подъема пяток от пола) далее добавляем работу головой, вперед, назад, вправо, влево | 2 минуты |
| Упражнение №2 | Круг головой направо и налево | Ноги в свободной I или VI позиции, руки на поясе. Голова делает 4 круга направо и 4 круга налево | 1 минута |
| Упражнение №3 | Разогрев плечевых суставов | Вращение плечевым поясом вперед и назад | 2 минуты |
| Упражнение №4 | Разогрев плечевых суставов | Подъем и опускание плеч в умеренном темпе | 1 минута |
| Упражнение №5 | Разведение рук для мышц груди и спины | Резкий рывок перед собой с отведением рук назад | 1,5 минуты |
| Упражнение №6 | Разогрев корпуса | Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловищем вперед, назад, направо, налево | 2 минуты |
| Упражнение №7 | Наклоны туловища | Ноги на ширине плеч, наклон к правой ноге, посередине, к левой | 2 минуты |
| Упражнение №8 | Упражнение на устойчивость«Цапля» | Руки в сторону, правая нога с высоким коленом поднимается наверх, затем идет смена положения | По20-30 секунд с каждой ноги |
| Упражнение№9 | Прыжки с разведением рук и ног в стороны | На первый прыжок руки и ноги открываются в стороны, на второй закрываются в исходное положение | 1минута |
| Упражнение№10 | Бег с высоким подъемом колена | Руки на поясе, при выполнении данного упражнения колено должно подниматься как можно выше | 1минута |
| Общее | 15 мин |

**Экзерсис у палки**

|  |  |
| --- | --- |
| Demi-plie u grand plie (деми и гранд плие) во всех позициях | Мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойном медленном темпе. Развивается сила, выворотность ног, подвижность тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. |
| Battements tendus (батман тандю) | Вытянутая нога открывается и закрывается в заданном направлении. Исполнение этого упражнения вырабатывает натянутость всей ноги (в колене, подъеме, пальцах) и силу |
| Battement tendus jetés (батман тандю жете) | вытянутая нога бросается в заданном направлении. Вырабатывает силу, натянутость ног, также добавляет легкость. Развивает подвижность тазобедренного сустава и воспитывает стопы для исполнения прыжков. |
| Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер) | Круг ногой по полу. Это движение развивает вращательную подвижность тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног. |
| Battement fondus (батман фондю) | тающий батман. Развивает силу ног, эластичность связок. Позволяет добиться мягкости исполнения движений, необходимых в прыжках. |
| Battement frappes (батман фрапе) | движение с ударом. Исполняется резко и энергично. Упражнение развивает подвижность и увеличивает ловкость коленного сустава. |
| Battement développés (батман девлёпе) | вынимание ноги в заданном направлении и/или battement relevé lent (батман релеве лян) – медленное поднимание ноги. Это самое трудное движение экзерсиса. Оно исполняется на 90° и выше. Развивает шаг и силу ног, необходимую при толчке от пола во время прыжка и мягкого приземления после. |
| Grands battement jetés (гран батман жете) | резкий бросок ноги на 90° и выше. Развивает шаг еще активнее, чем battement développés и battement relevé lent. Энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава. |

*Время исполнения экзерсиса у палки 10 минут*

**Экзерсис на середине зала**

|  |  |
| --- | --- |
| Demi-plie u grand plie (деми и гранд плие)  | Вырабатывает устойчивость на середине зала |
| Battements tendus (батман тандю) | Вырабатывают силу, натянутость ног, также добавляет легкость. Развивает подвижность тазобедренного сустава и воспитывает стопы для исполнения прыжков. |
| Battement tendus jetés (батман тандю жете) |
| Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер) | Развивает вращательную подвижность тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног. |

**Allegro**

**-** Трамплинные прыжки

- Таmps leve saute

- Changement de pieds

- Pas echappe