

Тема урока: «Развитие координации движения».

2 класс.

План урока.

Общая разминка по кругу: (5 мин)

- танцевальный шаг с носка;
- шаги на полупальцах, на пятках;
- шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь;
- легкий бег на полупальцах;
- бег с поднятием ног вперед, согнутых в коленях («лошадки»);
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);
- шаги в приседании («уточки»);
- прыжки на двух ногах («зайцы»).

В данном упражнении применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие образное сходство с различными животными. Это развивает образное мышление учащихся и увеличивает интерес к образовательной деятельности.

Поклон.

Разминка на середине класса: (10 минут)

1. Исх. поз. — стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 8 раз.
2. Исх. поз. — стойка ноги врозь. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 8 раз.
3. Так же, как в упражнении 1, но с подъемом на полупальцы. Повторить 8 раз.
4. Так же, как в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах. Повторить 8 раз.
5. Исх. поз. — стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16 — 24 раза.
6. Так же, как в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 4 — 8 раза.
7. Исх. поз. — стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 8 раз.
8. Исх. поз. — стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые вращения в плечевых суставах. Руки прямые, пальцы вытянуты, напряжены. Повторить — 16 раз.
9. Исх. поз. — стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулак. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 8 — 16 раз.
10. Исх. поз. — стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движения грудной клетки вправо-влево. Повторить 16 раз.
11. Исх. поз. — стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движения таза вправо-влево. Повторить 8 раз.
12. Исх. поз. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8 раз.

13. Исх. поз. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 8 раз.

14. Исх. поз. — стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8 раз.

15. Исх. поз. — ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8 раз.

16. Исх. поз. — широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 16 раз.

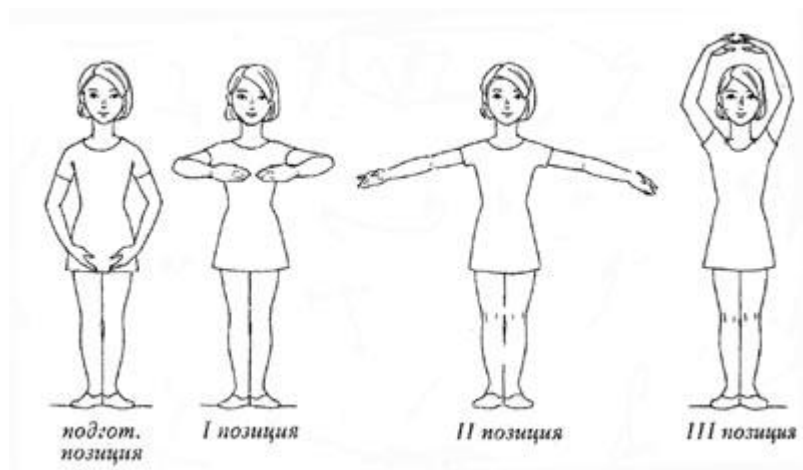
17. Исх. поз. — стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 8 раз в каждую (повторить 2 раза) по 4 раза (повторить 2 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).

Элементы на середине: (11 минут)

Повторить 1 и 2 позиции ног.



Повторить позиции рук.



- Выполнить **Releve** (поднимание «на полупальцы») в стойку на носках по 6 и 1 позициях ног.

Исходная позиция – ноги в 6, затем в 1 позиции, руки на поясе, голова прямо.

На «1-4»- в стойку на носках:

«5-8»- возвращается в исходное положение.



Повторить по 8 раз.

- Выполнить **Demi plie** по 1 и 2 позициях ног.

Exercice у станка Demi plier

Demi-plié – полуприседание

Упражнение развивает мягкость, эластичность мышц, выворотность и силу ног, ахиллова сухожилия, устойчивость корпуса, подготавливает к исполнению упражнений, требующих мягкости, а также прыжков. Во время исполнения *demi-plié* необходимо следить за постановкой корпуса.



Повторить по 8 раз.

Обратить внимание:

1. Не заваливаться на большой палец или мизинец.
2. Пятки плотно прижаты к полу.
3. Колени, сгибаясь, раскрываются к мизинцам стоп.
4. Все движения ног протекают свободно, эластично.

- Выполнить **battement tendu** из I позиции ног в сторону по 8 раз.

Движение выполняется точно по прямой линии, идущей от пятки опорной ноги до носка рабочей ноги.

На счет «1-8» - Рабочая нога, скользя всей стопой по полу в сторону II позиции, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается в подъем и пальцах, достигая полной натянутости. Носок касается пола, выворотная пятка максимально поднята, тем самым выгибая подъем. Тяжесть корпуса на опорной ноге; голова en face (прямо).

На счет «1-8» - Возвращается рабочая нога возвращается в исходное положение скользящим движением, постепенно переходя с носка на всю стопу..

Battement tendu

1. Встать в исходное положение;
2. Выведение ноги - скольжение ступни с отделением пятки от пола, без упора на носок в конечной точке;
3. Возвращение ноги - плавно, без толчков в позицию с вытянутым коленом с носка на всю ступню.

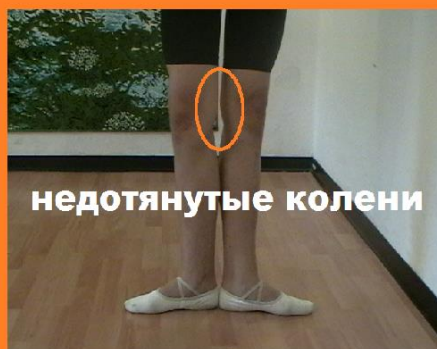


Обратить внимание:

1. Чтобы избежать скошенного подъема при исполнении движения вперед, носок должен касаться пола только первым и вторым пальцами.
2. Рабочая нога предельно выворотна в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
3. Выдвигая ногу и, возвращая ее в позицию, важно сохранить колено вытянутым.

ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ при исполнении "Battement tendu"

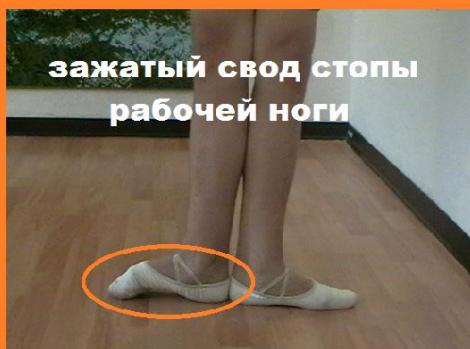
невыворотная рабочая нога



недотянутые колени



**расслабленный
голеностопный сустав
рабочей ноги**



**зажатый свод стопы
рабочей ноги**

- Выполнить растяжку на каждую ногу по 16 раз.



Заключительный этап. (4 минуты)

Боковой галоп по диагоналям.

Трамплинные прыжки по IV позиции на месте.

Ходьба на месте.

Поклон.

Домашнее задание: Растяжка на «продольный» шпагат.