

Тема урока: «Работа над техникой движения».

3 класс.

План урока.

Общая разминка по кругу:(3 мин)

Маршировка с использованием различных видов шагов и бега:

- 1 Шаги с носка
- 2 Шаги на полупальцах
- 3 Шаги на пятках
- 4 Шаги с высоким подниманием колена
- 5 Бег со захлестом ног назад
- 6 Бег с высоким подниманием колена
- 7 Бег с выбрасыванием ног вперед на 45°
- 8 Бег с выбрасыванием ног назад на 45°

Поклон.

Разминка на середине класса: (7 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 16 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 -к низу. Скрестные махи руками перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16 раз.
6. Так же, как в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 8 раз.
7. Исх. поз. — стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 16 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 16 раз.
12. Исх. поз. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 10 — 16 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 16 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.

Элементы у опоры: (6 минут)

- Releve на п/цы по 6, 1 и 2 позициях ног лицом к станку;

Exercice у станка и на середине зала

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

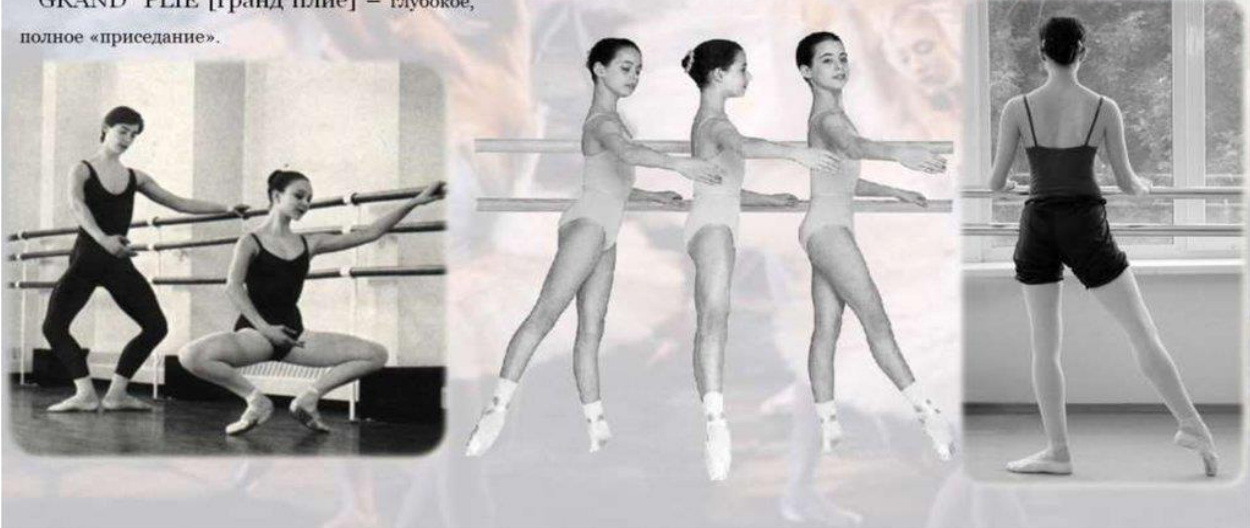
PLIE [плие] – приседание.

DEMI PLIE [деми плие] – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

GRAND PLIE [гранд плие] – глубокое, полное «приседание».

BATTEMENT [батман] – размах, биение.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.

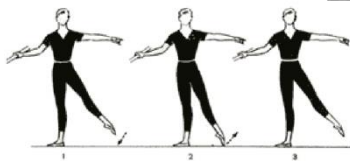


- Plie по 1, 2 и 5 позициям ног лицом к станку;

-Battement tendu «крестом» из 1 позиции ног лицом к станку;

Battement tendus jete

|| Батман тандю жэтэ - натянутые движения ноги с броском.



- Battement tendu jete «крестом» из 1 позиции ног лицом к станку;



- Перегибы корпуса.

Элементы на середине: (4 минуты)

- Plie по 1, 2 и 5 позициях ног;



- Battement tendu «крестом» из 1 позиции ног;

Упражнения гибкость и растяжку на середине зала. (6 минут)

Исх. положение: сидя на полу, руки, на поясе.



- наклоны к вытянутым вперёд ногам корпусом;



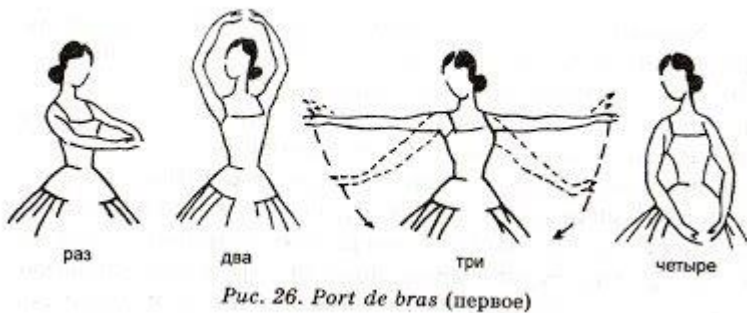
- наклоны корпусом к вытянутым ногам в стороны;



- прогиб корпусом назад стоя на коленях;

Заключительный этап. (4 минуты)

- прыжки по 6 позиции ног с «тройными» хлопками на месте, по квадрату;
- Повторить па галопа со сменой плеч;
- Повторить движения к танцу « 21 век»;



- 1 Port de bras.

Поклон.

Домашнее задание: Отработать движения к танцу “21 век”.