

Тема урока : «Работа над выразительным исполнением движений».

4 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 Шаги на внутреннем ребре стопы;
- 7 Шаги на внешнем ребре стопы;
- 8.Бег с выбрасыванием ног вперед на 45°;
9. Бег с выбрасыванием ног назад на 45°;
- 10 Подскоки.

Поклон.

Разминка на середине класса: (6 минут)

1. Упражнение на осанку:

«1» — шаг правой ногой в сторону подняться на носки, руки через стороны вверх.

«2» — приставляя правую ногу

«3—4» —повт. «1-2» в другую сторону.

Повторить 8 раз.

2. Для мышц шеи

«1—4» — четыре шага на месте.

«5» — полуприсед, наклон головы вправо, правая рука в сторону.

«6» — исх.позиция.

«7—8» — наклон в другую сторону.

Затем выполнить упр. с другой ноги.

Повторить 8 раз.

3. Рывки руками

Исх.поз. — стойка ноги врозь, руки вперед.

«1» — полуприсед, рывок назад, согнув правую руку.

«2» — исх.поз.

«3» — полуприсед с поворотом туловища направо, рывок правой.

«4» — исх.поз.

«5—8» — то же в другую сторону.

Выполнить 16 раз.

4. Круговые движения руками

- «1—2» — приставной шаг вправо, круговое движение правой рукой назад.
«3—4» — приставной шаг влево, круговое движение левой рукой назад.
«5—8» — два приставных шага вправо, два круговых движения руками назад.
«1—8» — то же выполнить в другую сторону.

Повторить 16 раз.

5. Наклоны вперед прогнувшись

Исх.поз - . стойка ноги врозь, руки на пояс.

- «1» — наклон корпуса вперед, правая рука вперед.
«2» — левая рука вперед.
«3» — развести руки в стороны.
«4» — выпрямиться.

Повторить 8 раз.

6. Глубокие наклоны

Исх. поз. — широкая стойка ноги врозь, руки вверх.

- «1-3» — наклон вперед прогнувшись, руки вперед.
«4» — исх.поз.

Повторить 8 раз.

7. Скрестные шаги

Исх.поз. — стоя, руки на пояс.

- «1» — шаг правой ногой вправо.
«2» — шаг левой ногой, скрестно назад за правую.
«3» — шаг правой вправо.
«4» — приставить левую.
«5» — присед.
«6» — прыжком стойка ноги врозь, руки вверх.
«7» — полуприсед.
«8» — исх.поз.

Повторить 8 раз.

8. Бег с прыжками

- «1—3» — три беговых шага вперед.
«4» — прыжок на две ноги.
«5» — прыжком ноги врозь, руки в стороны.
«6» — прыжком ноги скрестно, правая спереди, руки вниз
«7» — прыжком поворот налево в стойку ноги врозь, руки в сторону.
«8» — исх.поз.

«1—8» — то же с продвижением в другую сторону.

Повторить 16 раз.

9. Ходьба с восстановлением дыхания.

Элементы у опоры: (7 минут)

- Releve на п/цы по 1, 2 и 5 позициях ног лицом к станку;
- Plie по 1,2 и 5 поз.ног с одной рукой за станок;
- Battements tendu «крестом» из 1 поз. ног по 4 раза с одной рукой за станок;
- Battements tendu jete «крестом» из 1 поз. ног по 4 раза с одной рукой за станок;
- Rond de jambe par terre лицом к станку с Port de bras.
- Перегибы корпуса назад, в сторону по 1 поз. ног, стоя лицом к станку.

Элементы на середине: (7 минут)

- Plie по 1, 2 и 5 позициях ног;
- Battement tendu «крестом» по 2 раза из 1 позиции ног;
- Battements tendu jete «крестом» по 2 раза из 1 позиции ног;
- Rond de jambe par terre.
- Прыжки по 1 поз.ног.
- III Port de bras.

Отработка танцевальных элементов. (7 минут)

- Вальсовый шаг;
- Вальсовая дорожка;
- Вальсовый поворот.

Поклон.

Домашнее задание: Отработать вальсовый шаг, вальсовую дорожку, вальсовый поворот.