

## ПЛАН ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

17 декабря 2019 г.

Год обучения и группа: 3год обучения, группа 3

Педагог: Буланцева Екатерина Анатольевна

Название программы: Классический танец

Тема занятия: Открытое зачетное занятие по программе «Классический танец»

Цель занятия: Продемонстрировать умение занимающихся, усвоение пройденного материала

**Задачи:**

**Обучающие:**

-добиться правильного исполнения движений

-добиться синхронного исполнения

**Развивающие:**

-развить координацию

-развить выворотность, гибкость, силу ног, выносливость

-развить музыкальные способности

-развить артистизм

**Воспитательные:**

-воспитание к танцевальной культуре

**Иновационные технологии:** Развивающее обучение.

**Оборудование:** Диск с записью классической музыки

### Содержание занятия

#### Экзерсис у станка.

Работа над качеством движений, пластичностью.

Преодоление технических сложностей с использованием специальных приемов, развитие техники исполнения.

1. Plié.
2. Battements tendus.
3. Battements tendus jetés.
4. Rond de jambe par terre.
5. Battements fondu.
6. Battements frappe + petit battements.
7. Adagio.
8. Grand battements jetés.

#### Экзерсис на середине зала.

1. Plié.
2. Battements tendus.

3. Battements tendus jetes.
4. Rond de jambe par terre.
5. Battements fondu.
6. Adagio.
7. Grand battements jetes.

### **Allegro (Прыжки).**

1. Saute.
2. Changement de pieds.
3. Echappe.
4. Assemble.

### **Шене (Вращения).**

**Подведение итогов.** Подвести итог совместной работы педагога и учеников с обменом мнениями: что получилось и что хотелось бы изменить?

**Домашнее задание.** Закрепить навыки правильности и чистоты исполнения технически сложных мест у станка и на середине. Закрепить знание французской терминологии.

### **Поклон.**



## ПЛАН ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

15 декабря 2020 г.

**Год обучения и группа:** 3 год обучения, группа 1

**Педагог:** Буланцева Екатерина Анатольевна

**Название программы:** Классический танец

**Тема занятия:** «Партерная гимнастика»

Партерная гимнастика пронизывает весь образовательный процесс по программе «Классический танец». Ребёнок не сможет заодно или два занятия научиться держать спину или сесть на шпагат, поэтому цели и задачи на уроках одни и те же практически весь учебный процесс. Хореографические данные постепенно совершенствуются и становятся более профессиональными.

**Цель урока:** Развивать танцевальные данные детей за счёт движений партерной гимнастики.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить детей движениям партерной гимнастики;
- закрепить умения и навыки, полученные на предыдущих уроках;
- развить гибкость, силу мышц, сформировать правильную осанку.

**Развивающие:**

- развивать интерес к хореографии.

**Воспитывающие:**

- привить, трудолюбие, терпение;
- воспитать ответственность, собранность и дисциплину.

**Основные методы работы:**

- Наглядный (практический показ);
- Словесный (объяснение, беседа);
- Игровой (игровая форма подачи материала).

**Педагогические технологии:**

Игровая технология, здоровье сберегающая технология, личностно-ориентированная технология.

## Содержание занятия

**Вводная часть урока**

-Поклон.

-Обозначение темы и цели урока.

-Рассказ о значении упражнений партерной гимнастики для развития хореографических данных, таких как осанка, танцевальный шаг (шпагат), натянутость ног и стопы. Выполняя систематически упражнения, наши мышцы крепнут, движения становятся более красивыми. Чувствуя свои мышцы, мы лучше управляем своим телом.

**Подготовительная часть урока**

- Танцевальная разминка. Учащиеся выстраиваются в круг и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц: танцевальный шаг с носочка, шаги на полупальцах и пятках, шаг «пингвина», танцевальный марш («петушок»), подскоки,

галоп, выпады вперёд («волк») мягкий шаг на полупальцах («кошечка»), танцевальный бег с высоким подниманием колена и с захлестом назад, прыжки («зайцы»).

В данных упражнениях как в последующих движениях на полу применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие образные сходства с различными животными. Это развивает образное мышление и увеличивает интерес к образовательной деятельности.

### **Основная часть урока**

- упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц рук, ног, спины.

Дети берут коврики и ложатся на пол.

Упражнения партерной гимнастики.

Упражнения на укрепление мышц стопы:

- сокращение и натянутость стопы («утюги-стрелочки»);

- наклоны вперёд с работой стопы.

Упражнения на гибкость (лёжа на животе) и укрепление мышц спины:

- «кошечка», «лодочка», «корзинка», «мостик», «самолётик».

- упражнения для осанки (держать спину определённое количество времени, руки сложены «полочкой», изображая, что сидим на уроке и слушаем)

Упражнения на выворотность ног:

- «лягушка» сидя на полу, лёжа на животе, «книжка»

Упражнения на растяжку ног:

- наклоны к ногам (бокком, два плеча вперёд), меняя, чередуя положение ног (наклон к обеим ногам, наклон к одной ноге - вторая согнута, открыв обе ноги в сторону).

### **Заключительная часть урока**

- Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки.

- Подвижная игра «Найди пару», «Море волнуется».

- Подведение итогов занятия. Спросить у детей чувствовали ли они свои мышцы во время выполнения упражнений. Что мышечная боль – это результат нашей работы.

- Дать оценку работы группы или отдельных учащихся.

- Поклон

