

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. Б.Е. КАБАЛОЕВА
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «ЦЕНТР «ЗАРЯ»

**КОНСПЕКТ
ИТОГОВОГО ЗАНЯТИЯ**

ТЕМА: «Классический экзерсис у станка»

Дата проведения: 26.12.2020 г.

Время проведения: 16.00

Группа III – второй год обучения

Кол-во обучающихся по списку: 21 человек

Присутствуют: 12 человек

Педагог дополнительного образования:

Карлова Н.А.

Владикавказ 2020 г.

Тема итогового занятия:
«Классический экзерсис у станка»

Цель занятия:

- закрепить навыки классических упражнений
- подготовить базу для дальнейшего развития и усложнения классических техник

Оборудование:

1. Магнитола. Флеш – карта с музыкальной подборкой классического экзерсиса.
2. Зеркала.
3. Станки.

Задачи

1. Выработать хорошую подготовительную базу для постановочной работы.
2. Привить дисциплинированность и собранность обучающимся.

План занятия

I. Вступление

1. Поклон в хореографической форме. Освещение темы.

II. Основная часть.

- разминка голеностопных суставов;
- комбинация «плие»;
- комбинация «батман - тандю»;
- комбинация «батман – жете»;
- «ронд –де жамб пар терр»;
- комбинация «батман – фондю»;
- комбинация «фраппе»;
- «батман девелёппе»
- «Гранд батман» - комбинация;
- растяжка;

- упражнения для спины- прогибы;

III. Заключительная часть. Поклон.

Ход занятия

1. Обучающиеся выстраиваются на середине зала в шахматном порядке. Ждут объявления начала занятия и освещение темы: «Классика у станка». Затем, обучающиеся выполняют поклон в хореографической форме.
2. Обучающиеся выстраиваются на середине зала в V классической позиции ног. Руки в подготовительной позиции.
3. Освещается тема «Классика у станка» и приветствие педагога. На приветствие обучающиеся отвечают исполнением поклона в хореографической форме.

Основная часть.

1. Разминка голеностопа приёмом «деми – плие», «релёве», вытянуться на полупальцах, вернуться в позицию. Эта разминка идет по I-ой, II-ой, V-ой и IV-ой позициям.
2. Комбинация плие. Музыкальный размер 3/4. По всем позициям I, II, V, IV с руками.

Пример с I позиции:

- боком к станку; рабочая рука работает с «деми – плие» из второй позиции – в первую вместе с «деми – плие», с «гранд – плие» - рука проходит вниз в подготовительную, выводится в I-ю и открывается во вторую. «Деми – плие»- дважды и, затем, «гранд плие».

Также, со II-ой, V-ой и IV позицией.

3. «Батман тандю». Из V позиции. Рука во II позиции. Музыкальный размер 2/4.

Рабочая нога выполняет крестом «андеор» батманы: вперед, в сторону, назад, в сторону, затем два батмана в сторону в том же темпе и три – в

ускорении, на последнюю долю – закрыть ногу в V позиции сзади. С этого момента всё упражнение выполняется в обратном порядке (андедан).

4. «Батман – жете». Вся комбинация выполняется в том же порядке, что и в предыдущем упражнении «батман – тандю». Музыкальный размер 2/4. При выполнении жете акцент делается на воздухе 45° с небольшой задержкой. Все упражнения с обеих ног.

5. «Ронд де жамб партер».

Музыкальный размер 3/4. На проигрыше открывается рука – «препарасьон». Движение начинается «андеор». На каждый такт меняется точка рабочей ноги.

Далее, «андеор» - также. Затем, слитно и в темпе – удвоенном выполняется в обеих направлениях.

После, медленно в положении опорной ноги в «плие», «андеор» и «андедан».

Далее, выполняется небольшая связка «порт де бра».

6. «Батман – фондю». Изучение. Музыкальный размер 3/4.

На 2 такта тающее «плие», рабочая нога раскрывается из высокого «сюр-лэ-ку-де пье» условного на 90° и задерживается в воздухе. Движение идёт «андеор» и «андедан». Медленно, раскрытие и задержание.

7. «Батман фραπε». Музыкальный размер 4/4. Медленно.

Предварительно были изучены положения рабочей ноги «сюр-лэ-ку-де пье» с обниманием щиколотки и «условное», а также положение сзади – «птичка».

Выполняется обычным приёмом – крестом. Акцент на ударе об ногу и резкий вынос ноги в пол носком. Затем тоже самое выполняется на 45° в воздух.

8. «Батман девелёппэ».

Изучение. Музыкальный размер 3/4. Только в сторону. Лицом к палке с

приёма «на полной стопе». Нога скользит впереди в «пассе», колено идёт выше таза, затем нога раскрывается на воздух. Тоже – сзади.

9. «Гранд – батманы». Выполняются у палки. Руками держась за станок. Вперёд – 10 батманов правой ногой

– 10 батманов левой ногой.

Вперёд, в сторону, назад. Музыкальный размер 4/4. Акцент ноги – наверху в верхней точке. Обратить внимание на выворотность, спину и работу бедра.

10. Растяжка. Музыкальный размер 3/4. Медленная музыкальная композиция. У станка ноги растягиваются во всех положениях с наклонами корпуса к ноге и от ноги – прогибы назад.

11. Упражнения на растяжку и гибкость спины:

а) отойдя от станка на расстояние, ноги расставить в позицию джазовую П-ю; руками держась за палку, прогнуть спину параллельно полу как можно сильнее. Плечи и голову при этом не опускать, а прогнуть выше;

б) стоя спиной к станку, прогнуться назад, достать палку и прогнуться;

в) лечь грудью на пол у станка «спиной» и поднять ноги вверх на станок. Придвигаясь ближе к станку, максимально прогнуться.

Заключительная часть

Поклон в хореографической форме обучающиеся выполняют на середине зала, выстроившись в шахматном порядке.