План-конспект відкритого заняття,
проведеного практиканткою
на базі ФОП Сосновська А.А.
Школа танцю «Demi-grand»
зі спеціальності «класичний танець», старша група 2
студентки IV курсу
групи ХХК – 19
Мілєніної Вікторії Олексіївни

Тема: «Вивчення руху Grand battement jete»

Мета: Вивчення руху grand battement jete, розвиток танцювально-виконавських здібностей учнів.

Обладнання: флеш-накопичувач, музичний програвач, станок.

Дата: 31.01.2023

Структура заняття:

1. Організаційний момент – 5 хв.
2. Основна частина уроку –70хв.
3. Заключна частина уроку –5хв.

1. Організаційний момент – (5хв)

- Вхід дітей до класу
- Поклон усім присутнім
- Оголошення теми уроку

2. Основна частина уроку – (70хв.)

1.Розігрів по колу:

- Кроки на півпальцях.
- Кроки на п’ятках.
- Кроки з чергуванням півпальці - п’ятки.
- Кроки на зовнішній та внутрішній стороні стопи.
- Танцювальний крок з високо піднятими колінами.
- Підскоки з високо піднятими колінами.

- Біг з натягнутими підйомами вперед-назад-в боки.
- Біг з високо піднятими колінами вперед.
- Біг з зігнутими колінами назад.
- Боковий галоп у повороті.
- Вправи для розігріву м’язів шиї.
- Вправи для розігріву плечей і лопаток.
- Нахили і повороти корпусу.

2. Вправи класичного танцю біля станка:

- Demi та grand plie.
- Battement tendu.
- Battement tendu jete.
- Rond de jambe par terre.
- Battement fondu.
- Battement frappe.
- battement developpe.

3. Обговорення методики вивчення руху Grand battement jete та найпопулярніших помилок під час його виконання.

4.Вивчення комбінаці Grand battement jete біля станка.

5. Exercise на середині зали:

- temps leve soute;
- pas echappe;
- port de bras.

3.Заключна частина уроку – 5 хв.

- Підведення підсумку уроку;
- Поклон.

4.Висновок:

Я провела урок з класичного танцю у старшій групі школи танцю «Demi-grand». Урок розпочався із розігріву м’язів усього тіла. На цьому занятті я приділила увагу повторенню екзерсису класичного танцю біля станка, який діти вивчали раніше, та вивченню нової комбінації «Grand

battement jete». Кожен з рухів був спрямований на розігрів кульшового суглобу та виворітності ніг. Під час виконання руху grand battement jete учні робили певні помилки, але після декількох повторень усі недоліки було виправлено. Вихованці дуже кмітливі та уважні, під час вивчення комбінації вони були допитливими. Кожен має прагнення до вивчення класичного танцю.

Урок пройшов в комфортній атмосфері. Колектив вихований, діти розвивають свої фізичні навички та вміють проявляти свої знання. Дуже приємно працювати з таким колективом дітей.

План-конспект відкритого заняття,
проведеного практиканткою
на базі ФОП Сосновська А.А.
Школа танцю «Demi-grand»
зі спеціальності «партерна гімнастика», середня група 1
студентки IV курсу
групи ХХК – 19
Мілєніної Вікторії Олексіївни

Тема: «Розвиток природніх даних танцівника»

Мета: зміцнення опорно-рухового апарату, створення м'язового корсету, формування правильної постави.

Обладнання: килимки, йога-блоки, стрічки-еспандери, флеш-накопичувач, музичний програвач.

Дата: 03.02.2023

Структура заняття:

1. Організаційний момент – 5 хв.
2. Основна частина уроку –70хв.
3. Заключна частина уроку –5хв.

1.Організаційний момент – (5хв)

- Вхід дітей до зали.
- Поклон усім присутнім.
- Оголошення теми уроку.

2.Основна частина уроку – (70хв.)

1.Комплекс вправ для розігріву м'язів тіла на середині зали:

- Розтягування м'язів шиї (нахили голови за напрямками).
- Розігрів грудного відділу хребта, плечових суглобів та м'язів рук за допомогою стрічок-еспандерів.

- Розігрів поперекового відділу хребта (нахили корпусу за напрямками), використовуючи йога-блоки.
- Розігрів кульшового суглобу (grand plie у широкій II позиції ніг).
- Бокові випади на місці.
- Маленькі кидки за усіма напрямками.
- Комплекс вправ для розігріву стоп.

2.Виконання вправ партерної гімнастики на килимках.

2.1 Вправи на розвиток виворотності стегон, колін, стопи:

- Скорочення і витягування стоп обох ніг з поворотами голови.
- Скорочення і витягування стоп по черзі з нахилами голови.
- Вправа «Сонечко».
- Розтягування м’язів підйому.

2.2 Складки, вправи в положенні сидячи й стоячи на колінах:

- Вправа «Валіза».
- Вправа «Складочка з 1 позиції».
- Вправа «Підйом ноги перед собою із захопленням протилежною рукою».
- Вправа «Метелик».
- Вправа «Гармошка».
- Вправа «Котик».
- Вправа «Метелик».
- Вправа «Ножиці».

2.3 Комплекс вправ лежачи на животі (вправи для розвитку гнучкості спини та розвитку виворотності ніг).

- Вправа «Віконечко».
- Вправа «Змійка».
- Вправа «Жабка».
- Вправа «Літачок».
- Вправа «Кошик».
- Вправа «Човник».

- Вправа «Підйом ніг».

2.4. Комплекс вправ лежачи на спині:

- Вправа «Підняття ніг».
- Вправа «Підняття ніг по черзі».
- Вправа «Їжачок».
- Вправа «Кут».
- Вправа «Підняти і покласти ногу»
- Вправа «Складка».
- Вправа «Складка повільно».
- Вправа «Велосипед».
- Вправа «Берізка».
- Вправа «Місток»

2.5. Комплекс вправ для розтягування м'язів ніг.

- Вправа «Великі кидки».
- Поздовжній шпагат.
- Поперечний шпагат.

3.Заключна частина уроку – 5 хв.

- Підведення підсумку уроку
- Поклон педагогу

4.Висновок:

Я провела урок з партерної гімнастики у середній групі 1 школи танцю «Demi-grand». На цьому занятті я приділила увагу розвитку фізичних даних вихованців. Адже дітей змалку треба привчати до витривалості, до вміння працювати над розтягуванням м’язів та потроху готувати тіло до більш важких рухів. Урок проходив в ігровій формі, адже дітки маленькі і вони найкраще пізнають інформацію через образи героїв, тварин та ін. Дуже велику увагу приділили роботі над стопами. Партерна гімнастика забезпечую фізичний розвиток, який в подальшому допоможе професійно займатися танцями. Адже саме зміцнення опорно-рухового апарату і створення

м’язового корсету є метою партерної гімнастики. Діти дуже виховані, тому проводити урок саме задоволення.

Вправи виконували таким чином, щоб кожне наступне навантаження задіяло в роботу нову групу м'язів. Я намагалась приділити увагу кожному, виправити помилки та підтримати добрим словом. Дисципліна – запорука активного і професійного уроку. Обираючи матеріал для заняття я намагалась підібрати максимально вдалі та цікаві рухи, аби досягти продуктивності на занятті.

План-конспект відкритого заняття,
проведеного практиканткою
на базі ФОП Сосновська А.А.
Школа танцю «Demi-grand»
зі спеціальності «класичний танець», старша група 1
студентки IV курсу
групи ХХК – 19
Мілєніної Вікторії Олексіївни

Тема: «Особливості виконання екзерсису класичного танцю на середині зали»

Мета: розвинути виворітність, рухливість хребта, еластичність стоп і міцність ніг, навчити танцювальності і емоційному виконанню класичного танцю в етюдах.

Обладнання: флеш-накопичувач.

Дата: 08.02.2023.

Структура заняття:

1. Організаційний момент – 5хв.
2. Підготовча частина уроку – 10 хв.
3. Основна частина уроку – 60 хв.
4. Заключна частина уроку – 5 хв.

1. **Організаційний момент – 5хв.**

- Вхід дітей до танцювального залу.
- Поклон педагогу.

2. **Підготовча частина уроку – 10 хв.**

Розігрів:

- Танцювальний крок з носка по колу.
- Крок на півпальцях.
- Крок на п’ятках.
- Крок з підніманням колін вгору.

- Крок із закидуванням ніг назад, зігнутих у колінах.
- Підскоки.
- Легкий біг.
- Біг з відведенням ніг вперед.
- Біг з відведенням ніг в сторону.
- Галоп.

Розігрів на середині залу :

- Рух головою вперед, назад, вбік, по колу.
- Рухи плечима по колу.
- Нахили корпусом вперед, вбік, назад, по колу.

3. Основна частина уроку – (60 хв.)

Вправи біля станка:

- Demi та grand plié по I,II,V позиції у комбінації.
- Battement tendu по V позиції у комбінації.
- Battement tendu jete по V позиції у комбінації.
- Rond de jambe par terre по I позиції у комбінації.
- Battement fondu по V позиції у комбінації.
- Batttement develope, battement relevelen по V позиції в усіх напрямках.

Вправи на середині залу:

- Temps live.
- Вивчення комбінації на pas eshapee.
- Вивчення комбінації на сполучення рухів pas assemble та glissade.
- Вивчення етюду з комбінаціями на port de bras.

Вправи по діагоналі:

- Tour shaines праворуч і ліворуч.

4. Заключна частина уроку – 10 хв.

- Поклон педагогу;
- Вихід дітей із танцювальної зали.

5. **Висновок:**

Я провела урок з класичного танцю у старшій групі 1 школи танцю «Demi-grand». Діти справили на мене приємне враження. Адже під час заняття була повна дисциплінованість. Незважаючи на те, що я для цих вихованців зовсім не знайома, вони дослухалися до мене, реагували на мої зауваження і намагалися показати максимально усі свої здібності. Під час уроку ми вивчали багато нового матеріалу. Дуже часто зупинялись на поясненнях, а головне те, що діти самі ставили питання і намагалися дізнатися ще більше інформації про той, чи інший рух. Я отримала гарний досвід роботи з дітьми, вони навчили мене виділяти головне у поясненні, розпізнавати помилки. Для свого уроку я використовувала методичну літературу, а саме я переглядала підручник А.Я. Ваганової «Основи класичного танцю», де дуже добре розкрито усі рухи, методика їх виконання.

Моєю задачею на цьому уроці було не лише розвинути фізичні можливості учнів, а й навчити їх танцювальності. Дуже часто викладачі жаліються на те, що учні виконують усі рухи технічно правильно, але зовсім не додають в них емоцій, виразності та чуттєвості. Я намагалася показати учням два варіанти виконання одного руху. В одному варіанті я виконала рух емоційно, гарно, а в іншому без жодних засобів виразності. Діти відчули різницю і вже потроху намагалися додати до свого виконання хоч трохи танцювальності. Як приклад, на якому вони могли тренуватися , ми вивчили невеликий етюд, який був побудований на простих рухах рук та переходах. На мою думку, я змогла донести до вихованців свою ідею. Сподіваюся, що кожен з них винесе для себе з цього уроку щось важливе, що допоможе їм у подальшому танцювальному житті.