**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Объединение:** танцевальный коллектив «Крылья»

Группа – 01-27

Программа - «Мир танца»

Дата проведения: - 30.12.2022.

Время проведения: 15.00

**Тема занятия:** «Постановка корпуса, общеразвивающие упражнение на укрепление мышц корпуса».

**Цель занятия:** формирование правильной осанки,

укрепление мышц корпуса, рук и ног, правильное исполнение позиций ног.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Разминка.**

Вот сидит сова на ветке  
И вращает головой.  
Приготовились, ребята!  
Повторяем за совой.

Бойко двигает плечами  
Разноцветный попугай.  
Не сиди, дружок, на месте,  
Ну-ка повторяй!

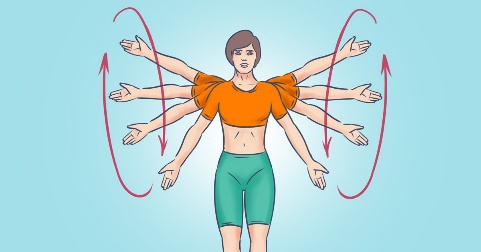
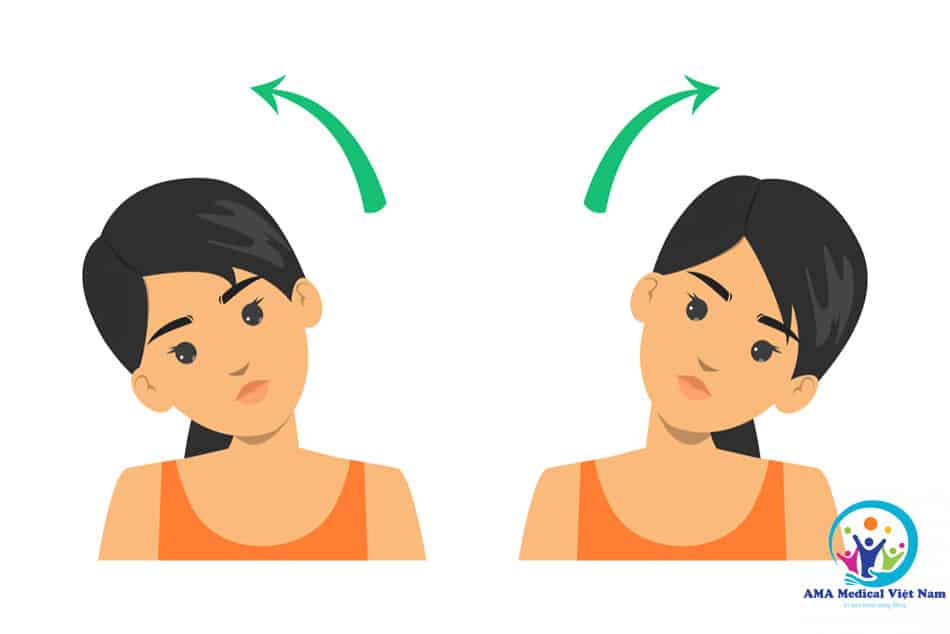
А теперь у нас по плану  
Упражнение для рук.  
Так покрутим ими дружно  
Как барсук и бурундук!

Наклоняются усердно  
Возле речки журавли.  
Ну-ка! Пробуем руками  
Дотянуться до земли.

Громко топают ногами  
Бегемот и носорог.  
Повторяем вместе с ними  
Упражнение для ног.

Вот присел медведь могучий  
И мгновенно встал опять.  
Ну и мы, конечно, тоже  
Будем приседать.

Замечательно! отлично!  
Посмотрите на меня!  
В завершение разминки  
Мы попрыгаем, друзья!



**Позиции ног**

Классические основные позиции обеспечивают правильное исполнение движений танца, помогая в создании грациозности и выразительности танца. Из основных позиций образуется множество других танцевальных положений. Балетные позиции выполняются в положении стоя, при этом все мышцы собраны, живот втянут, ягодицы подобраны, осанка прямая. С исполнения позиций в медленном темпе начинается обучение хореографии. В классическом балете все позиции ног выстраиваются выворотно,  при этом ноги должны быть вывернуты по всей своей длине, начиная с бёдер и заканчивая стопами.

Пять «открытых» позиций классического танца строго регламентированы и выполняются при предельно выворотном положении ног. Во всех позициях вес тела распределяется равномерно на обеих ногах.

**I позиция**

Пятки вместе, носки врозь, ступни соприкасаются пятками и развернуты носками наружу, образуя на полу прямую линию.

**II позиция**

Стопы разведены в стороны и расположены на одной прямой линии, расстояние между пятками равно длине стопы или превышает её.

**III позиция**

Одна нога располагается впереди другой, ступни прилегают одна к другой, при этом пятка одной ноги соприкасается с серединой ступни другой (то есть одна стопа наполовину закрывает другую).

Из всех выворотных позиций III позиция — наиболее естественная для человеческого тела, её выполнение не требует больших физических усилий. Именно поэтому она широко используется в историко-бытовом танце, являясь исходной для начала большинства танцевальных движений.

**IV позиция**

Одна нога располагается впереди другой, при этом пятка одной ноги находится напротив носка другой; расстояние между стопами равно длине стопы или превышает её.

**V позиция** Одна нога располагается впереди другой, ступни плотно прилегают друг к другу, при этом пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

В XX веке педагог и балетмейстер Серж Лифар начал использовать для положений стоп такие обозначения, как шестая и седьмая позиции:

**VI позиция**

Пятки вместе, стопы соприкасаются внутренней стороной. Эта невыворотная позиция также обозначается как параллельная или I прямая.



**Домашнее задание**:

- выполнение упражнений под музыку

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Шитиковой М.А.