

Администрация городского округа Долгопрудный  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детская школа театральных искусств «Семь Я»  
городского округа Долгопрудный (ДШТИ «Семь Я»)

---

## **ПЛАН ОТКРЫТОГО УРОКА ПО ПРЕДМЕТУ «ТАНЕЦ».**

### **ТЕМА ЗАНЯТИЯ: «ПЛАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ДИАГОНАЛИ В ТЕАТРАЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ».**

**Цель: Укрепление здоровья, повышение работоспособности и умение  
координировать своё тело в танцевальной композиции на базе театральной  
постановки.**

#### **Содержание:**

- 1.Задачи.**
- 1.Оборудование и материалы.**
- 2.Время. Содержание. Форма занятия.**
- 3.Ход урока.**
- 4.Список литературы.**

**Подготовила: Педагог дополнительного образования первой категории  
Т.А. Мясникова.**

**Городской округ Долгопрудный  
2021 год**

## 1. Задачи:

- Развитие гибкости, растяжки, укрепления мускульной силы ног, спины и брюшного пресса;
- Развитие координации и мышечной памяти;
- Тренажная подготовка тела к постановке театрально-пластических композиций.

## 2. Оборудование и материалы.

Фонограммы.

## 3. Время. Содержание. Форма занятия.

Время	Содержание	Форма
2 мин.	Организационная часть	Беседа Поклон
10 мин.	Разминка	Упражнение на середине зала
35 мин.	Основная часть урока - диагональ	Объяснение Упражнение
3 мин.	Заминка	Упражнение
5 мин.	Заключительная часть: в анализ проведенной работы	Беседа Поклон

## 4. Ход урока.

### 1. Организационная часть – 2 мин.

Приветствие, переключка. Озвучивание темы открытого урока.  
Поклон.

### 2. Разминка – 10 мин.

На середине зала – разогрев. Исполнение Port de bras- прохождение рук через все позиции. Разогрев всех групп мышц. Исполнение – battment tendu (из первой позиции крестом), battment tendu jete (Из первой позиции крестом. Малые прыжки. Вся разминка выполняется на базе Современной Хореографии.

**3. Основная часть урока – упражнения по диагонали – 35 мин.**

Все упражнения выполняются по 4 – и подхода. Каждое упр. имеет свои методические требования и должны выполняться очень точно. Работа осуществляется по схеме – (показ и разъяснение – самостоятельная работа – показ результата).

Упражнения – «Сказка», «Лужи», «Олень», «Точка» - направленные на развитие гибкости и укрепление мышц спины, мышление и чувство пространства.

Упражнения – «Ёлочка», «Жернова» - развитие координации и способности «занять пространство».

Упражнения – импровизация на основе выученных упражнений.

**4. Заминка – 5 мин.**

Дыхательная гимнастика на восстановление дыхания. Первая форма Port de bras, различные перегибы. Упражнения на укрепление мышц спины и растяжения. Поклон.

**5. Подведение итогов – 3 мин.**

Озвучивание выводов уроков. Зачётная аттестация учащихся.

**Список литературы:**

1. Вихрева Н.А. Экзерсис на середине зала - Современная хореография для подготовки к занятиям.  
Министерство культуры Российской Федерации. Московская государственная академия хореографии 2004 год.
2. Мей В. «Пластический танец в театральном этюде».

**Удачи!**

