**Тема урока**: «*Проучивание элемента классического экзерсиса* ***Battement fondu*** *личом к станку»*

***Цель:*** научить грамотно и технично выполнять ***Battement fondu* лицом к станку.**

***Задачи:***

* Содействовать развитию выворотности ног и эластичности мышц;
* Содействовать развитию опорно-двигательного аппарата;
* Содействовать развитию мягкости и плавности выполнения движения.

Ход урока:

1. Вводная часть

-вход в танцевальный зал

-поклон

-обозначение темы урока

2. Разогрев

 2.1 Разогрев на середине:

 - шаг с носка

 - шаг на п/п

 - шаг с поднятием колена

 -шаг с поднятием ноги назад до упора

 - галоп вправо, влево

 - работа головы: вперед, назад, вправо, влево

 - работа плечевых суставов: вверх, вниз, поочередно, по кругу вперед, назад

 - Releve, Plie по 1, 6 позициям

 2.2 Allegro: по 6, 1 позициям

3. Основная часть

 3.1. Экзерсис у станка:

 - Demi, grand plie

 - Battement tendu

 - Battement tendu jete

 - Rond de jamb par terre

 3.2 Теория. Объяснение значимости элемента в классическом экзерсисе у станка.

***Battement fondu-* это «тающее» движение. Развивает координацию, силу ног, подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц. Направлен на укрепление четырехглавой мышцы бедра, ягодичные мышцы, бицепс бедра, портняжную мышцу, малоберцовая и большеберцовые мышцы.**

Принцип работы при сгибании и разгибании колена. Как только согнули колени до определённого уровня, начинаем их разгибание. В движении ***Battement fondu***это касание происходит в максимально углублённой точки Demi plié  опорной ноги. Предельно выворотная рабочая нога, сгибаясь в колене, переносит стопу рабочей ноги в положение условного  cou-de-pied спереди. Носок рабочей ноги перемещается от положения носком в пол до положения условное  cou-de-pied спереди Коснувшись носком в положении условное  cou-de-pied спереди  щиколотки опорной ноги, рабочая нога тут же начинает разгибаться в колене, ведя носок в положение второй позиции носком в пол.

3.3 Практика. Проучивание элемента классического экзерсиса ***Battement fondu* лицом к станку носком в пол, по 1 позиции.**

**4. Заминка**

**4.1** Allegro

 - Soute по 1, 2, 3 позициям на середине

4.2 Растяжка на различные группы мышц:

 - голиностопный сустав

 - мышцы спины

 - мышцы ног: квадрицепс, бицепс бедра, мышцы голени, ягодицы, приводящие мышцы.

5. Заключительная часть

- основное построение на середине

- подведение итогов

- поклон