**Конспект**

**Тема занятия:** «Классический экзерсис у станка»

**Дата проведения: 09.11.2020г.**

**Цель:** Повторение и закрепление классического экзерсиса у станка

**Основная часть.**

-поклон;

-постановка корпуса (исходная позиция: ноги в 6 позиции. На первый аккорд вступления руки поднимаются над первой палкой, на 2-ой - руки опускаются на станок (можно заменить стулом) (5 пальцев сверху). Подбородок поднят, живот, ягодицы втянуты, мышцы ног напряжены. На заключительные два аккорда, снять руки со станка)

-rе1еvе (подъем на полупальцы) на полупальцах по 6-ой позиции, на счет 4,2,1;

-комбинация 2 demi plies 1 grand plies (2 маленьких приседания, одно большое приседание) по первой позиции лицом к станку. Исходное положение ноги в6 позиции, руки опущены по швам. На 2 аккорда руки поднимаются на станок. (На первые 4 такта приседание до уровня demi plies, на вторые 4 такта возвращение в исходную позицию. На 8 тактов приседание до уровня grand plies, на следующие 8 тактов возвращение в исходную позицию);

- комбинация battements tendu «крестом» (выведение ноги в заданном направление). Исходное положение 1 позиция ног боком к станку. На первый такт правая нога выводится вперед, следующие 3 такта положения сохраняется, на 5 такт нога возвращается в исходное положение, следующие три такта положение сохраняется.

- rond-de-jambe parterre en dehors et dedans (круг ногой по полу в положении к себе и от себя). На первые два такта нога выводится вперед, на вторые два такта рисует круг до положения в сторону, на третьи 2 такта ног рисует круг до положения назад, на четвертые 2 такта возвращение в исходное положение и наоборот.

- sotte (прыжки) по 6-ой позиции (3 фазы прыжка)

**Заключительная часть.**

Подведение итогов:

- какой материал мы сегодня с вами отработали?

- какие трудности у вас возникли при выполнении упражнений;