**Разработка занятия по хореографии.**

**Тема урока: «Элементарные основы народной хореографии»**

**Возраст:** 7-8 лет.

**Цель урока:** Привить интерес детей к ритмике и хореографии; ввести ребёнка в мир музыкально-танцевального действия; развивать воображение и творческое начало средствами ритмики и танца.

**Задачи:**

1.Пробуждать и формировать интерес детей к ритмике и танцу;

2.Приучать детей к правильной осанке корпуса;

3.Через образ, «предлагаемые обстоятельства» развивать ритмические и танцевальные умения и навыки, приобщать детей к академическим основам народно-сценической хореографии с элементами образной свободной пластики;

4.Формировать умение слушать музыку, понимать настроение, её характер; развивать эмоциональную отзывчивость при восприятии музыки;

5.Развивать наблюдательность, внимание, любознательность к окружающей действительности. Учить детей выделять характерные признаки предметов и живых объектов, развивать умение сравнивать и группировать их по общим признакам;

6.Учить адекватно оценивать свои поступки, чутко относиться к творчеству сверстников;

7.Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца, понимать значение результатов своего творчества.

**Планируемые результаты:**

1. Освоить основные упражнения партерной гимнастики (развивать свои данные – подъём стопы, выворотность, шаг, гибкость спины (всех отделов позвоночника), эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата).

2. Познакомить и освоить «программный» объём движений народно-сценического танца (основные шаги, ходы и бег русского и татарского танца, переступание, притопы, выносы ног на каблук, ковырялочки, галоп, шаг-подскок) и элементарный хореографический репертуар.

3. Определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменой музыкальных частей.

**Форма работы:** индивидуальная

**Методы обучения:** практический.

**Примерные требования к занятию:**

1.Уметь выполнять комплекс упражнений.

2. Уметь сознательно управлять своими движениями.

3. Владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма.

4. Уметь координировать движения.

5. Владеть изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

**Ход занятия.**

Организационный этап (2 мин)

**Преподаватель:** Здравствуйте! Найдите свободное в квартире для занятий место, наденьте удобную форму, танцевальную обувь. Волосы завяжите в высокий пучок на затылки, прядки подколите невидимками. Занятия желательно выполнять лицом к зеркалу в полный рост, чтобы видеть правильность выполнения. Включите мотивирующую музыку. Начинайте разминку. На разминку отводится 20 минут.

**Разминка** «От макушки до пяток».

**Стретчинг:** «Складочка», «Перекаты», «Корзинка», «Рыбка», «Лодочка», «Шпагат».

**Разминка по кругу:** марш, ходьба на носочках, на пятках, ход с прямой ногой; шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, поскоки; шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, поскоки.

Упражнения плечами – по одному, по два. Упражнения кистями рук – сжать-разжать, круговые упражнения кистями. Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны.

**Преподаватель.** Переходим к ритмике. Подтянули живот, опирайтесь на обе ноги, поднимите голову, выпрямите спину; расправьте отпустите вниз плечи.

Усталость часто бывает следствием неправильной осанки. Ссутуленная спина приводит к тому, что легкие оказываются зажатыми, сокращается объем вдыхаемого воздуха. От недостатка кислорода мышцы устают гораздо быстрее

-поклон

Основная часть (30 мин)

**Разучивание позиций рук «Воздушные шарики».**

Берём зелёный шарик в руки (подготовительная позиция)

Поднимаем его повыше ( 1-я позиция рук) , потом ещё повыше ( 3-я позиция рук) , а теперь запускаем в небо, он улетел (раскрываем руки в стороны 2 позиция) . Это упражнение повторяется три раза, каждый раз мы запускаем шарик разного цвета.

- Хорошо. Ну а сейчас еще вспомним какое упражнение учили (дети отвечают) (Стоя в шестой позиции, оторвите пятки от пола - «низкие полу пальцы». Приподнимите пятки еще выше и перенесите вес тела на пальцы ног — это «высокие полу пальцы».)

- Исполнение движений на полу пальцах, особенно если вы танцуете босиком, делает танец более изящным и грациозным, придает шагам легкость и воздушность.

Проверка позиций ног

Жили два брата Миша с Вовой (6-я позиция)

Поссорились братья Миша с Володей (1-я позиция)

Но скучно им было порознь играть (1-я позиция)

Миша с Володей вместе опять. (6-я позиция)

А теперь переходим к эксерсизу. Возьмите стул со спинкой, чтобы под рукой была опора, станьте лицом к спинке, положите на нее ладони, выпрямите спину, опустите и отведите назад плечи и начинайте.

**-dem-plie (Деми-плие)**

Исполняется по I ,II,III позициям стоп, на счет 10.

- releve. Руки собираются в III поз. рук. Исполняется по 5 позициям ног на счет 10.

**-battement tendu (батман-тандю)**

Исполняется по I – позиции стоп. Вперед, в сторону, назад. С правой ноги и с левой ноги 4-раза: носок, пятка, носок закрываем в поз. 4-раза пружинку. В сторону с правой ноги, с левой 4 раза. Гармошку от себя, к себе с пр. и с лев. ноги. Назад исполняем так же, как и вперед.

**- battement tendu jete (батман-тандю жете)**

Исполняется по I-позиции стоп. Выбрасываем ноги на воздух 45\*

(2-раза медленно с пр. и с лев.ноги,4- раза быстро, повтор. С лев ноги исполняем ковырялочку 3 раза и тройной притоп также с лев. ноги. Боковой приставной шаг с раскрытием рук через подготовительную позицию в сторону в пр. и лев сторону. Повтор 1 части).

**Шаги.**

Танцевальных шагов очень много. Шаги могут много нам рассказать о состоянии человека – усталости, лёгкости. Например, если человек устал, ноги его болят, то идёт он как мишка косолапый. А, если человек бодр и полон энергии, шагает легко с носочка. Если он никуда не торопится, может идти, как уточка, «вразвалочку»

**Выполнить шаги:**

-простой

-на полу пальцах

- переменный шаг

- с высоким подниманием колен.

- Наши ножки не устали мы тихонько побежали

**Бег:**

- бег с захлестом ног назад

- бег с выносом прямых ног вперед (ножницы)

- подскоки

- галоп боковой.

**Следующее наше движение прыжки.**

Прыгаем с вами в высоту по vI позиции и вытягиваемся как струночки.

- прыжок по vI поз.

Представим, что прошел дождь и образовалось много луж и мы будем прыгать через эти лужи

-pasjete (прыжок через лужи)

-jete (без pas подряд)

**Партерная гимнастика**

1. Сидя на полу поднимаем ноги по очереди

2. Бабочка

3. Наклоны вперед, сидя в позе «лотоса»

4. Велосипед лежа на спине

5. Лодочка с веслом

6. Корзиночка.

**Молодцы!**

**Заключительная часть.**

- Вы очень старались, аж, запыхались. Нужно восстановить наше дыхание.

**Упражнения на восстановление.**

"Птица в полёте". Исходная позиция - встаньте прямо, ноги немного согнутые в коленях на расстоянии чуть больше ширины плеч. Руки свободно опустите вдоль туловища ладонями назад. Голову держите прямо. Представьте себя красивой птицей, легко и свободно парящей в синем безоблачном небе. Делая вдох, соберите пальцы рук в щепоть и поднимите руки через стороны вверх. Сцепите руки над головой, ладони при этом повёрнуты вниз. Задержите дыхание на несколько секунд и посмотрите на сцеплённые пальцы рук. Расцепив пальцы рук, поверните ладони в стороны и на выдохе, медленно опуская руки вниз, присядьте, спину при этом держите прямо, обхватите колени руками и опустите голову.

Выдох закончен. Делая вдох, плавно выпрямитесь и повторите движения сначала. Широкие и мягкие, они напоминают взмахи крыльев летящей птицы.

- Наше занятие подошло к концу.

Поклон.