

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

**ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ХОРЕОГРАФИИ
(НАРОДНЫЙ УРОК)
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

Провела: тренер-преподаватель Головастова Н.Г.

г. Самара 28 апреля 2022г.

Задачи урока :

Главное здесь – направить внимание на подготовку физического аппарата исполнителя к движениям на середине зала. Продолжительность учебной комбинации от 8 до 32 тактов с учетом темпа исполнения. Необходимо учитывать также мышечную нагрузку при исполнении упражнений на полусогнутых ногах в сочетании с подъёмом на полу пальцы или при подъёме пятки опорной ноги, упражнений, исполняемых на подскоках, с прыжком и т.д. В сочинении учебной комбинации главным должен стать принцип – от простого к сложному. Следить за осанкой, добиваться подтянутости, внутренней собранности.

Цели урока:

Совершенствовать умение детей самостоятельно составлять танцевальные комбинации, чтоб движения соответствовали музыкальной фразы. Добиваться в движениях лёгкости и не принуждённости.

1. Вступительная часть урока:

Разминка: построение, поклон, ходьба во всех позициях; шаг польки, хороводный шаг, вальсовый шаг, дробный шаг, каблучный ход с притопом, лёгкий бег, боковой галоп с пятки в повороте, подскоки.

2. Основная часть урока: у станка.

- Приседания, полуприседания медленные, с подъёмом на полупальцы, с наклонами корпуса, с подъёмом на полупальцы и наклонами корпуса. Сударашка – музыкальный размер 3/4.
- Перевод ноги с носка на пятку и обратно, с полуприседанием на опорной ноге, с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию, с подъёмом пятки опорной ноги Ах, Самара городок - музыкальный размер 2/4.
- Мелкие броски, маленькие «сквозные» броски, с проскальзыванием на опорной ноге, маленькие броски с подскоком на опорной ноге («всере») Тарантелла - музыкальный размер 2/4.
- Круговые движения ногой по полу и воздуху, круговые движения по полу носком, с полуприседанием на опорной ноге, с поворотом пятки опорной ноги, круговые движения по полу пяткой, «восьмерка», в сочетании с «растяжкой» Мазурка - музыкальный размер 3/4.
- Каблучные упражнения низкие, с поочередным переводом ноги с пятки на носок и обратно, каблучные упражнения средние, с «ковырялочкой», каблучные упражнения высокие - выполняется в характере русского танца - музыкальный размер 2/4.
- Низкие и высокие развороты ноги, низкие развороты музыкальный размер 3/4, высокие развороты ноги, наклоны и перегибы корпуса Восток - музыкальный размер 3/4.
- Дробные выстукивания, каблуком, каблуком и полупальцами - выполняется в характере русского танца - музыкальный размер 2/4.

- «От себя» и «к себе» с ударом полупальцами работающей ноги, с подскоком и переступаниями, с переступанием и наклоном корпуса в характере цыганского танца - музыкальный размер 2/4.
- «Верёвочка» с полуприседанием, с подъёмом на полупальцы, с поворотом к станку и от станка Венгрия - музыкальный размер 2/4 .
- Раскрывание ноги на 90°, с полуприседанием на опорной ноге, с поворотом колена к станку и от станка , с ударом пяткой опорной ноги Молдавия - музыкальный размер 4/4
- Большие броски, «сквозные» броски, большие броски с переступанием на работающую ногу и наклонами корпуса, с круговым движением ногой и переступанием на неё, большие броски в сочетании с опусканием на колено, большие броски с «растяжкой» выполняется в характере украинского танца - музыкальный размер 2/4.

На середине.

- Каблучные упражнения низкие
- Каблучные упражнения средние
- Каблучные упражнения высокие
- «Ковырялочка»
- Дробные выстукивания
- Прыжок с «ключом»
- Диагональ кабриоль прыжок в кольцо

3. Заключительная часть урока:

На ранее разученных танцевальных элементах составлялись танцевальные этюды.

- Русский танец
- Венгерский танец
- Цыганский танец
- Восточный танец
- Украинский танец
- Испанский танец

Поклон всем присутствующим