КЗО «Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр №1»ДОР

Урок з ритміки

**Тема: Вивченя елементів танцю польки: крок з підскоком, основний крок, перемінний крок, переступання.**

Вчитель-дефектолог

Тимофєєва Ю.В. .

**Тема: Вивченя елементів танцю польки: крок з підскоком, основний крок, перемінний крок, переступання.**

**Мета уроку:**

-навчальна: формувати танцювальні знання та уміння, вивчити елементи танцю полька.

-розвивальна: розвивати пізнавальний інтерес через творчість та позитивні емоції.

-виховна: виховувати любов до хореографічного мистецтва.

**Хід уроку**

**І. Вступна частина (15 хв.)**

**1. *Організаційний момент:*** емоційне привітання, побажання хорошого настрою, інструктаж з техніки безпеки.

*Знову день почався, діти,*

*Всі зібрались на урок.*

*Тож пора нам поспішити –*

*Кличе в подорож дзвінок*

*-* Доброго дня, дорогі учні. Я рада вітати вас сьогодні у хорошому настрої та з позитивними емоціями. І традиційно розпочинаємо наш урок з виконання –поклону.

***Уклін.***

Вихідне положення: ноги в 3-й позиції, руки у підготовчій позиції.

1.-з правої ноги невеличкий крок в право, руки відкриваються в сторони на 30 градусів.

2.-ліва нога присовується до правої у 3 позицію, демі-пліє під час якого кисті рук згинаються, потім руки у вихідне положення.

3.-права нога присовується до лівої у 3 позицію, демі-пліє під час якого кисті рук згинаються, потім руки у вихідне положення.

***2. Оголошення теми уроку:***

- На сьогоднішньому уроці ми почнемо вивчати основні елементи польки: крок з підскоком, основний крок, перемінний крок, переступання.

**3. Гімнастика для ніг** (профілактика плоскостопості):

- піднімання на півпальцях на місці (не відриваючи носки від підлоги намагаємося підняти вище п’яти);

-ходьба на п’ятах, руки за спиною;

-ходьба на носках, руки за головою;

-перекати з п’ятки на носок, руки на поясі;

- підводитися на носки і опускатися на всю стопу.

**4. Розминка по колу:**

Перешикування з ліній на коло.

- танцювальний крок з носка;

- кроки на півпальцях;

- кроки на п’ятках;

- кроки «штопором»;

- кроки з підскоком;

- біг із закиданням ніг назад;

- біг із закиданням ніг вперід.

***5.Вправа для відновлювання дихання:***

**«ХВИЛЯ ДРУЖБИ»**

*(Вихідне положення – на початку або в середній частині уроку учні і вчитель утворюють коло, кожний надає поставі стрункого вигляду. На 1-й такт вальсової музики вчитель з привітною мімікою на обличчі подає праву руку (вниз і від себе, долонею догори) учневі, який стоїть праворуч. На 2-й такт музики дитина виразним жестом вкладає в його долоню свою ліву долоню, відповідаючи адекватною мімікою. На 3-й такт ця дитина так само пропонує праву руку іншій особі – тому, хто стоїть праворуч від неї. Такт за тактом хвиля дружби прокочується по усьому колу і з’єднує дітей, наприклад, для очікуваної гри, танцю, тощо.)*

**ІІ. Основна частина (20 хв.)**

-У всіх видів польки є спільні основні рухи, за якими і можна впізнати її серед сотень інших танців. Давайте розглянемо і спробуємо повторити кілька простих кроків.

- Перше, на що ми звернемо увагу ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­–­­ крок з підскоком. Насправді його назвав же говорить сама за себе. Виконувати рух потрібно легко і невимушено. Рахунок такту буде звучати так: «і раз, два, три, і раз, два, три …» або «і раз, і два, і три…».

1. Складається крок з підскоком з таких елементів:
2. Підніміься злегка на пів пальці на дві чверті рахунку такту танцю.
3. На рахунок «і» трохи присядьте, а на «раз» різким рухом випрямтесь і вирівняйте коліна, щоб вони були натягнуті як струна.
4. Далі підніміться на пів пальці, а на рахунок «два» плавно опустіться і розслабте коліна, щоб у них не було напруги, і вони виглядали невимушено.
5. Цей рух триває згинанням ноги, яке виконують на ¼ такту. Спочатку на «і» зробіть невелике (майже непомітне) присідання, потім – рослаблення колін.
6. На «раз» випрямте зігнуте коліно лівої ноги, а праву зігніть.
7. Знову на «і» праву ногу розміщуємо на всю стопу, і розслаблюємо коліна.

(Під час виконання цього руху корпус танцюриста повинен залишатися ідеально рівним і не піддаватися інерційним повторам рухів партнерки.)

1. Основний крок польки

На «раз» лівий підбір піднімаєьбся до правої ноги злегка торкаючи гомілку, але не заводиться за неї. У цій позиції, ви стрибаєте на правій нозі, для того, щоб рухатись ліворуч, розробляючи glissade вперед, у четверту позицію.

На «два» і «три» робляться два невеликі кроки обома ногами, які легко пересуваються по одній лінії.

На другому короткому кроці, права нога піднята, підбір біля нижньої частини лівої гомілки. «Чотири» пропускається, тому в описі присутні лише три рахунки. Далі продовження з іншої ноги і т.д. Кавалер має завжди починати з лівої, а дама з правої, як у звичайному вальсі.

1. Перемінний крок.

ВП – шоста позиція ніг, руки на талії.

На «раз» - дрібний крок правою ногою вперед;

На «і» приставити ліву ногу до правої;

На «два» - дрібний крок правою ногою вперед. Ліва нога залишається позаду правої, а каблук лівої ноги відокремлюється від підлоги. Вагу корпусу перенести на праву ногу. Корпус різко повернути праворуч. Голову нахилити до правого плеча;

На «і» – пауза, залишитись у цій же позі.

Те ж саме повторюється з лівої ноги.

1. Крок з переступанням.

Виконують його на один такт: на «і» згинаємо праву ногу і піднімаємось на пів пальці на лівій. На рахунок «раз» крокуємо правою ногою на місці, далі на рахунок «і» крокуємо на місці лівою ногою. Повторюються кроки кілька разів, перший роблячи вперед, потім вправо, вліво і назад, а другий крок повинен виглядати як приставка.

*(Кожен елемент вивчається і виконується спочатку без музики , тоді з музикою).*

**ІІІ. Заключна частина (5 хв.)**

Вправи на розтяжку сидячи на підлозі.

ВП – сісти на підлогу, витягнути зігнуті ноги попереду себе.

* колові оберти стопи правої та лівої;
* витягування носків від себе і на себе;
* нахили корпусу до витягнутих ніг;
* вправа «метелик»;
* ноги нарізно, нахили тулуба до правої ноги, середини, лівої ноги;
* вправа «кораблик».

**ІV Підсумок уроку (4 хв.)**

1) Уклін

2) Вихід з залу