

**План-конспект открытого занятия «Азбука хореографии»
для педагогов МАОУ «СОШ № 12» им. Семенова В.Н.
и родителей (законных представителей) учащихся
по дополнительной общеразвивающей программе «Хореография»
второго года обучения**

Составила: Богданова А.И.,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ,
приказ МАОУ ДО ЦДТ от 25.03.2025 № 094

Цель: выявление уровня освоения учащимися второго года обучения дополнительной общеразвивающей программы «Хореография» посредством танцевальных упражнений.

Задачи:

1. Повторить знания по хореографии.
2. Развивать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: культура тела, основы здорового образа жизни, основы эстетической культуры, работоспособность, адекватность самооценки, коллективизм, ответственность и дисциплина, самоопределение в профессии.
3. Повторить, скорректировать и закрепить элементы классического экзерсиса, технику выполнения танцевальных движений.

Организационно-методические условия реализации открытого занятия:

форма обучения – очная;
формы организации - групповая, коллективная, индивидуальная;
образовательные технологии - игровая, учебно-тренировочный цикл;
дополнительная общеразвивающая программа – «Хореография»;
тип занятия – комбинированное;
место занятия в расписании – дополнительное образование (внешкольная деятельность).

Материально-технические условия реализации открытого занятия: ноутбук, колонки, скакалки, платки, станок, танцевальный зал.

Возраст детей: 9-10 лет.

Продолжительность: 2ч (90 мин)

Ход занятия

Организационная часть:

- Вход учащихся в танцевальный зал. Учащиеся выстраиваются в линии в шахматном порядке.

- Классический поклон
- Педагог приветствует участников встречи

Вводная часть:

Ритмика. Прыжки на скакалках

Основная часть:

Классический танец. Экзерсис возле станка

- Комбинация растяжка стоп
 - Комбинация Demi и grand plie
 - Комбинация Battement tendu
 - Комбинация Battement tendu jete
 - Комбинация Rond de jambe par terre
- Экзерсис на середине зала
- Комбинация прыжка Sote (по I, II и III позициям)
 - Комбинация прыжка Pas echappe (Па эшапе)
 - Комбинация прыжка Changement de pied (Шанж ман де пье)

Народный танец. Экзерсис на середине зала:

- Позиции рук и ног
- Шаги по диагонали:
- Переменный шаг
- Припадание
- Дробь с подскоком переступанием
- Танцевальный этюд «Маленькая страна»
- Заключительная часть:
- Народный поклон.

Ритмика. Прыжки на скакалках

- Комбинация на скакалках
- Прыжки в парах

Классический танец. Экзерсис возле станка

- Комбинация растяжка стоп. Музыкальный размер 2/4.
И.п. VI позиция ног. Preparation (припарасьон - вступление) руки кладутся на станок. Подъем на полупальцы (по музыке 8 счетов). Releve по VI позиция (по музыке 8 счетов).
И.п. I позиция ног. Battement tendu открываем правую ногу в сторону. Правая нога поднимается на полупальцы, надрывистыми движениями разминаем стопу (8 счетов). Правая нога поднимается на подъем надрывистыми движениями, разминаем (8 счетов). Правая нога поднимается на полупальцы, надрывистыми движениями разминаем стопу (8 счетов). Battement tendu закрываем правую ногу. Повторить все с левой ноги.
И.п. VI позиция ног. Поднимаемся на полупальцы, садимся вниз, сгибая колени. Повторить 3 раза.
И.п. VI позиция ног. Поднимаемся на полупальцы Pordebras (пор де бра) назад (по 4 счета).
И.п. I позиция ног. Battement tendu открываем правую ногу в сторону. Pordebras (пор де бра) по сторонам (по 8 счетов). Battement tendu закрываем правую ногу и закрываем руки в подготовительную позицию.
- Комбинация Demi и grand plie. Музыкальный размер 2/4.
И.п. ноги I позиция, правая рука подготовительная позиция. Держась левой рукой за станок. На Preparation (препарасьон-вступление), правая рука открывается в альянж, проходит в I позицию и открывается во II. Корпус подтянут, колени вытянуты, голова в зал.
Первый такт: 2/4 начать demi plie (маленькое приседание), предельно удерживая колени в сторону, до того момента, пока пятки не смогут плотно удерживаться на полу. Фиксируется, сохраняя выворотность и силу мышц.
Второй такт: 2/4 ноги медленно вытягиваются в исходное положение. Положение фиксируется. Правая рука отпускается в подготовительную позицию, проходит до I позиции и открывается во II позицию. Повторить еще один раз.
И.п. I позиция ног. Рука II позиции. Grand plie (большое приседание) первый такт: 2/4 предельно удерживая колени в сторону, до того момента, пока пятки не смогут плотно удерживаться на полу. Второй такт: 2/4 фиксируется, сохраняя выворотность и силу мышц. Правая рука отпускается в подготовительную позицию, проходит до I позиции и открывается во II позицию.
И.п. I позиция ног. Рука II позиции. Ноги поднимаются на полупальцы, правая рука поднимается до III позиции, стоять (8 счетов в музыке).
И.п. II позиция ног. Правая рука II позиции. Повторить 2 demi plie (маленькое приседание) по II позиции. Правая рука отпускается в подготовительную позицию, проходит до I позиции и открывается во II позицию. Pordebras (пор де бра) в стороны, ноги по второй позиции, колени направлены в сторону (16 счетов в музыке).

И.п. III позиция ног. Рука II позиция. Первый такт: 2/4 начинают *demi plie* (маленькое приседание) предельно удерживая колени в сторону, приседают до того момента, пока пятки не смогут плотно удерживаться на полу.

Второй такт: 2/4 *demi-plie* фиксируется, сохраняя выворотность и силу мышц. Правая рука отпускается в подготовительную позицию, проходит до I позиции и открывается во II позицию.

И.п. III позиция ног. Рука II позиция. *Grand plie* (большое приседание) первый такт: 2/4 предельно удерживая колени в сторону, до того момента, пока пятки не смогут плотно удерживаться на полу. Второй такт: 2/4 фиксируется, сохраняя выворотность и силу мышц. Правая рука отпускается в подготовительную позицию, проходит до I позиции и открывается во II позицию. По III позиции поднимаемся на полупальцы, поворот через станок. Правая рука II позиция, меняется на левую и опускаемся через альянже в подготовительную позицию. Повторить комбинацию с левой ноги.

- Комбинация *Battement tendu*. Музыкальный размер 4/4.

И.п. I позиция ног, правая рука подготовительная позиция. Держась левой рукой за станок. На *Prparation* (препарасьон-вступление), правая рука открывается в альянже, проходит в I позицию и открывается во II. Корпус подтянут, колени вытянуты, голова направлена в зал.

И.п. I позиция ног, правая рука II позиции. Первый такт (затакт) - *battement tendu* вперёд $\frac{1}{4}$ - пауза.

Второй такт - $\frac{1}{4}$ *battement tendu* закрывается. Повторить 3 раза. *Demi plie* (маленькое приседание) $\frac{1}{4}$. Держим квадрат прямо (бедра и плечи), на опорную ногу не заваливаться. Стопа натянута, пятка направлена вверх. Колени натянута. Голова направлена в зал.

И.п. I позиция ног, правая рука во II позиции. Первый такт $\frac{1}{4}$ - *battement tendu* в сторону, пауза. Второй такт - $\frac{1}{4}$ *battement tendu* закрывается. Повторить 3 раза. *Demi plie* (маленькое приседание) $\frac{1}{4}$. Держим квадрат прямо (бедра и плечи), на опорную ногу не заваливаться. Выворотность стоп соблюдаем. Колени натянута. Голова направлена прямо.

И.п. I позиция ног, правая рука во II позиции. Первый такт $\frac{1}{4}$ - *battement tendu* назад, пауза. Второй такт - $\frac{1}{4}$ *battement tendu* закрывается. Повторить 3 раза. *Demi plie* (маленькое приседание) $\frac{1}{4}$. Держим квадрат прямо (бедра и плечи), на опорную ногу не заваливаться. Стопа натянута, пятка направлена вниз. Колени натянута. Голова направлена в зал.

И.п. I позиция ног, правая рука II позиции. Первый такт $\frac{1}{4}$ - *battement tendu* в сторону, пауза. Второй такт - $\frac{1}{4}$ *battement tendu* закрывается. Повторить 3 раза. *Demi plie* (маленькое приседание) $\frac{1}{4}$. Держим квадрат прямо (бедра и плечи), на опорную ногу не заваливаться. Выворотность стоп соблюдаем. Колени натянута. Голова направлена прямо.

Повторить комбинацию по III позиции ног. Меняем направление (назад, вперед и назад) - вперед *battement tendu*. Назад *battement tendu* направление, наоборот. Поднимаемся на полупальцы по III позиции ног и разворачиваемся через станок. Повторить комбинацию с левой ноги.

- Комбинация *Battement tendu jete*. Музыкальный размер 2/4.

И.п. I позиция ног, правая рука подготовительная позиция. Держась левой рукой за станок. На *Prparation* (препарасьон-вступление), правая рука открывается в альянже, проходит в I позицию и открывается во II. Корпус подтянут, колени вытянуты, голова направлена в зал.

Первый такт работающая нога лёгким скользящим броском из I позиции открывается вперед на высоту 45° и задерживается в этой точке. Тяжесть корпуса с началом упражнения переносится на опорную ногу. Фиксируется положение вытянутой ноги в воздухе. Недопустимо качание ноги. Второй такт работающая нога опускается и, коснувшись носком пола, скользящим движением приёмом *battement tendu* закрывается в I позицию.

При выполнении упражнения важно следить за вытянутостью, выворотностью ног и постановкой корпуса. Повторить три раза вперед.

Первый такт работающая нога лёгким скользящим броском из I позиции открывается в сторону на высоту 45° и задерживается в этой точке. Тяжесть корпуса с началом упражнения переносится на опорную ногу. Фиксируется положение вытянутой ноги в воздухе.

Недопустимо качание ноги. Второй такт работающая нога опускается и, коснувшись носком пола, скользящим движением приёмом *battement tendu* закрывается в I позицию.

При выполнении упражнения важно следить за вытянутостью, выворотностью ног и постановкой корпуса. Повторить три раза в сторону.

Первый такт работающая нога лёгким скользящим броском из I позиции открывается назад на высоту 45° и задерживается в этой точке. Тяжесть корпуса с началом упражнения переносится на опорную ногу. Фиксируется положение вытянутой ноги в воздухе. Недопустимо качание ноги. Второй такт работающая нога опускается и, коснувшись носком пола, скользящим движением приёмом *battement tendu* закрывается в I позицию.

При выполнении упражнения важно следить за вытянутостью, выворотностью ног и постановкой корпуса. Повторить три раза назад.

Первый такт работающая нога лёгким скользящим броском из I позиции открывается в сторону на высоту 45° и задерживается в этой точке. Тяжесть корпуса с началом упражнения переносится на опорную ногу. Фиксируется положение вытянутой ноги в воздухе. Недопустимо качание ноги. Второй такт работающая нога опускается и, коснувшись носком пола, скользящим движением приёмом *battement tendu* закрывается в I позицию.

При выполнении упражнения важно следить за вытянутостью, выворотностью ног и постановкой корпуса. Повторить три раза в сторону. Поднимаемся по I позиции на полупальцы, поворот через станок, правая рука II позиции, меняется с левой и закрывается в подготовительную позицию. Повторить комбинацию с левой ноги.

- Комбинация *Rond de jambe par terre*. Музыкальный размер 4/4.

И.п. I позиция ног, правая рука подготовительная позиция. Держась левой рукой за станок. На *Prparation* (препарасьон-вступление), правая рука открываются в альянже, проходит в I позицию и открывается во II. Правая нога по принципу *Battement tendu* открывается вперёд, носок рабочей ноги ведет до положения *Battement tendu* в сторону. Корпус подтянут, голова направлена в зал.

Андеор (фр. - *en dehors*) - круговое движение от себя, наружу.

Андедан (фр. - *en dedans*) - круговое движение к себе, внутрь.

Первый и второй такты - *Rond de jambe par terre en* (ронд де жамб пар тер) правая нога ведет носком по полу половинку круга *en dehors* (вперед). Повторить три раза.

Третий такт - *Prparation* (препарасьон) Правая нога по принципу *Battement tendu* открывается вперёд, носок рабочей ноги ведет до положения *Battement tendu* в сторону. Правая рука открываются в альянже, проходит в I позицию и открывается во II.

Четвертый такт - *Rond de jambe par terre en* (ронд де жамб пар тер) правая нога ведет носком по полу половинку круга *en dedans* (внутрь).

И.п. правая нога III позиция, правая рука II позицию. Поворот через станок. Растяжка назад левой ногой. Рука проходит в альянже, проходит в I позицию и открывается во II. (8 счета по музыки).

И.п. I позиция ног, левая рука II позиции. Поднимаемся на полупальцы, рука поднимается в III позицию. (8 счета по музыки).

И.п. I позиция ног, левая рука II позиции. Растяжка вперед левой ногой. Рука проходит в альянже, проходит в I позицию и открывается во II. (8 счета по музыки).

При выполнении комбинации важно следить за положением пятки работающей ноги, двигаться плавно и медленно.

Экзерсис на середине зала

- Комбинация прыжка *Sote* (по I, II и III позициям). Музыкальный размер 2/4.

И.п. I позиция ног, подготовительная позиция рук. *Preparation* (подготовка, вступление). Руки делают «вдох» раскрываются слегка в стороны от локтя. Руки возвращаются в исходное положение, ноги делают упругое *demi-plie* (полуприседание).

«Раз» - *Sote* (прыжок): ноги с силой отталкиваются от пола, колени и стопы моментально вытягиваются.

«Два» - приземление происходит плавно и бесшумно на полупальцы, а затем на всю стопу. Колени, амортизируя, сгибаются в *demi-plié* (полуприседание).

«Три» - исходное положение.

«Четыре» - *demi-plié* для нового прыжка. Повторить комбинацию по II, III позициям по 3 раза.

Стопы в прыжке натянуты вместе с коленями, корпус прямой. Прыжок высокий.

- Комбинация прыжка *Pas echappe* (Па эшапе). Музыкальный размер 4/4.

И.п. V позиция ног, подготовительная позиция рук. *Preparation* (подготовка, вступление). Руки делают «вдох» раскрываются слегка в стороны от локтя. Руки возвращаются в исходное положение, ноги делают упругое *demi-plié* (полуприседание).

«Раз» - выполнить прыжок оттолкнуться стопами от пола, вытянуть колени, в наивысшей точке прыжка втянуть ноги в V позицию, стопы натянуть.

«Два» - Перед приземлением открыть ноги во II позицию и, коснувшись стопами пола, уйти в *demi-plié* во II позицию.

«Три» - Вытянуть колени, ноги остаются во II позиции. Вернутся в V позицию. Руки проходят через I позицию и открываются во II. Во второй половине прыжка закрываются, через альянж в подготовительную позицию.

Комбинация повторяется 4 раза в первую точку зала. После меняются (2-я, 1-я, 8-я и 1-я точки).

Стопы в прыжке натянуты вместе с коленями, корпус прямой. Прыжок высокий.

Комбинация прыжка *Changement de pied* (Шанж ман де пье). Музыкальный раз 2/4.

И.п. V позиция ног, подготовительная позиция рук. *Preparation* (подготовка, вступление). Руки делают «вдох» раскрываются слегка в стороны от локтя. Руки возвращаются в исходное положение, ноги делают упругое *demi-plié* (полуприседание).

«Раз» - ноги с силой отталкиваются от пола, колени и стопы моментально вытягиваются в I позицию.

«И» - правая нога, спереди, переходит в позицию сзади, а левая закрывается вперёд.

«Два» - приземление происходит плавно и бесшумно на полупальцы, а затем на всю стопу. Колени, амортизируя, сгибаются в *Demi-plié*.

«Три» - исходное положение.

«Четыре» - *Demi-plié* для нового прыжка. Комбинация выполняется по точкам зала и обратно.

Важно помнить, что перемена ног происходит в максимальной точке прыжка в последний момент. Стопы в прыжке натянуты вместе с коленями, корпус прямой. Прыжок высокий.

Народный танец. Экзерсис на середине зала

- Позиции рук и ног.

Шаги по диагонали

- Переменный шаг. Музыкальный размер 3/4.

И.п. III позиция ног, руки открываются во II позицию и закрываются на пояс в кулачки.

«Раз» - удлиненный шаг вперёд правой ногой.

«И» - небольшой шаг вперёд левой ногой, как бы обгоняя правую.

«Два-и» - небольшой шаг правой ногой с носка.

Затем движения повторяются с левой ноги. Переменный шаг выполняется с подчёркнутой устремлённостью вперёд.

- Припадание. Музыкальный размер 2/4.

И.п. ноги в III позиции, правая нога спереди, руки открываются II позицию и закрываются на пояс в кулачки.

Затакт (И): подъём на полупальцы левой ноги, одновременно правая нога скользящим движением выводится вперёд и немного приподнимается над полом, носок правой ноги оттянут и почти касается пола, колени обеих ног выпрямлены. Приставной шаг правой ногой в III позицию спереди, плавно опуская ногу на пол с носка на всю ступню и выполняя

небольшое приседание (плие), смягчённое колено правой ноги направлено в сторону (вправо). Одновременно левая нога сгибается в колене и переводится в позицию «сюр-ле-ку-де-пье» на щиколотке правой ноги сзади, колено левой ноги отведено в сторону (влево), носок оттянут, колени обеих ног в выворотном положении.

И: переступить на полупальцы левой ноги, ставя её позади правой ноги в III позицию, и повторить движение правой ногой вперёд.

Колено рабочей ноги направлено в сторону, стопы натянуты, корпус прямой, голова направлена за ногой.

- Дробь с подскоком и переступанием. Музыкальный размер

И.п. позиция VI, руки открываются во II позицию и закрываются на пояс в кулачки.

«И» (затакт) - подскок на левой ноге. Правую, сгибая в колене, с сокращённой стопой высоко поднять чуть впереди корпуса в невыворотном положении и с резким, акцентированным притопом всей стопой в пол опустить в невыворотном положении.

«Раз» - резкий удар всей стопой правой ноги в пол у середины левой стопы в невыворотном положении. Одновременно перенести центр тяжести на правую ногу. Левую, сгибая в колене, со свободной стопой отделить от пола чуть впереди корпуса в невыворотном положении.

«И» - левой ногой в 4-м положении сделать резкий, акцентированный притоп всей стопой в пол (рядом с правой). Правую ногу, сгибая в колене, со свободной стопой приподнять над полом в невыворотном положении.

«Два» - правой ногой сделать чёткий, выразительный притоп всей стопой в пол в 4-м положении (рядом с левой).

Заключительная часть

- Народный поклон.