**Урок**

Предмет: «Ритмика»

**Для обучающихся 2 класса**

**ДПП «Хореографическое искусство»**

**Преподаватель Казьмина Г.В**

**Продолжительность занятий 40 мин**

**Тема:Динамика «сила звука»**

Основная часть :

1.     Port de bras(порт де бра), (+ постановка корпуса) 2 круга на 8 счётов, 4 круга на 4 счёта, 8 кругов на 2 счёта перемещение рук из одной позиции в другую.

2.     Plie (плие), ( маленькое присидание)16 раз, 2 счёта вниз + 2 вверх

3.     Releve (реливе) (подъём на высокие полупальцы) 16 раз.

4.     Plie + Releve 8 раз.

5.     Grand plie (большое присидание) 8 раз.

6.     Шаг на высоких полупальцах + руки по позициям.

7.     Шаг на высоких полупальцах с высоким подъёмом ноги вперёд. Стопа вытянута. 1 мин.

8.     Шаг на высоких полупальцах с высоким подъёмом ноги  назад. Стопа вытянута. 1 мин. Для 2, 3, 4 классов комбинация шагов 8 раз вперёд + 8 раз назад. 1 мин.

9.     Бег с восоким подъёмом ног вперёд, с высоким подъёмом ног назад. 1 мин.

10.  Галоп (боковой ход) на право, на лево. 1 мин.

11.  Марш. Положение рук по заданию

12.    «Брыкалка»,  «Колесо»  2 подхода по 8 раз.

13.   Игра «Ловим музыку за хвост».  4 круга на счёт «Раз», + счёт «два», + «три», + «четыре».

14.  Комбинация наклонов и растяжки.

15.   Упражнение «Корзиночка», «Мотик» 8 счётов удержание, 8 смена исходного положения (и.п.)

 **Комбинации:**

2.      Свяка № 2. Шаг приставить, шаг колено. Начинается и заканчивается в и.п.  позиция ног.

3.     Связка № 3. Три прыжка с паузой. Разворот, наклон. Разгиб на счёт «7».

4.     Связка № 4. Бег с паузой в и.п. «Мячик»

5.     Связка № 5. Наклон вперёд, выпады.

6.     Связка № 6. Соло. Прыжок «Ножницы», вращение

7.     Связка № 7. Финальная.

**Часть 3.**

1.     Связка № 1 Марш

2.     Связка № 2 Шаг – приставить

3.     Связка № 3 «Дворник»

4.     Связка № 4 Подскоки

5.     Связка № 5 «Пружинка»

**Часть 4.**

1.     Связка №  1. Шаг на полупальцах «Муравьиный» (колени согонуты)

2.     Связка №  2 . Начинается с приседания по 6 поз. Ног

3.     Связка № 3. Шаг с высоким подниманием колена вперёд, стопа вытянута.

4.     Связка № 4. Выпад, носок, прыжок + 4 выпада.

5.     Связка № 5. Переход. Шаг на полупальцах заканчивается прыжком и переходом в и.п. сидя.

 **Часть 5.** Вращения на месте

Поклон