

Департамент культуры города Москвы

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Москвы «Детская школа искусств имени А.А. Алябьева»**

**Открытый урок по хореографии на тему: «Первые
шаги в хореографии»**

преподаватель:

Разуванова О.В.

Москва 2026

Открытый урок по хореографии на тему: «Первые шаги в хореографии»

Дата проведения: 02.02.2026г

Год обучения: 1год

Цель занятия: развитие творческих способностей ребенка средствами хореографии; раскрытие физических данных и нравственного потенциала обучающегося.

Инвентарь и оборудование: гимнастические коврики, хореографический станок.

Задачи:

1. *Образовательные:* знакомство с начальными навыками хореографии, разучивание техники выполнения базовых упражнений.
2. *Оздоровительные:* формирование правильной осанки, улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развивать и совершенствовать физические качества (сила, выносливость, гибкость), координационные способности, точность воспроизведения движений;
3. *Воспитательные:* развивать волевые, морально-этические качества (ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, самообладание, самоконтроль), формировать умение работать в команде, формировать потребность в здоровом образе жизни.
4. *Развивающие:* развивать музыкальный слух, чувство ритма, координацию.

Части занятия и их содержание.

Приветствие, построение, поклон.

Основная часть:

1. Партерная гимнастика:

- 1.1. Упражнения для стоп. 1.2. Упражнения для рук и головы. 1.3. Упражнения на эластичность и подвижность связок ног и тазобедренных суставов.
- 1.4. Упражнения на пресс. 1.5. Упражнения на укрепление и растяжения мышц спины. 1.6. Упражнения на растяжение ног. 1.7 Шпагат, поперечный шпагат.
2. *Ритмика и танец:*

2.1. Музыкально-ритмические упражнения на середине зала. 2.2. Упражнения на координацию. 2.3. Упражнения на устойчивость. 2.4. Прыжки.

3. Блок упражнений по диагонали:

3.1. Переменный шаг. 3.2. Шаг польки. 3.3. Шаг с плизе. 3.4. Русский бег. 3.5. Галоп.

4. Танцевальные комбинации: 4.1. Танцевальный этюд «Полька». 4.2. Танцевальный этюд «Вальс».

Заключительная часть: Поклон.