

ЮЛИЯ ВАСИЛЬЕВНА КУЛИКОВА
ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА БОРОДИНА
ВИКТОРИЯ СЕРГЕЕВНА ВИЛЬХОВСКАЯ

педагоги дополнительного образования

МАОУ ДОД ЦДОД г. Балаково

ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО ХОРЕОГРАФИИ

В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (5-6 ЛЕТ)

Образцово-художественного коллектива

Ансамбля эстрадного танца «**КВАРТАЛ ВДОХНОВЕНИЯ**»

1. Знакомство.

Упражнения в группе на установление контакта между участниками.

- Игра «Имя» по типу «телеграмма».

2. Поклон по 6 позиции (с притопом, с усложнением «Клич!», с предметом «палка»).

3. Упражнение «Растем»:

Разнообразные положения рук:

- с руками на пояске,
- руки внизу,
- за спиной,
- в сторону,
- вперед,
- вверх.

4. Разогревающие движения по пятнадцати изолирующим точкам

«Изоляция»:

шея,

солнечное сплетение,

поясница,

плечи,
локти,
запястья,
бедра,
колени,
стопы.

5. Основные элементы «Разминки» применяемые на середине зала:

- наклоны,
- выпады,
- боковые шаги,
- прыжки, мелкие на малой амплитуде.
- танцевальные положения «Passe» и «Releve», «plie»,
- шаги по квадратам,
- приставной или боковой шаг,
- повороты,
- маятниковые движения (махи).

6. Прыжки как элемент **Ритмических схем**:

- в сочетании с другими движениями; выпады, шаги, положение «passe», «releve», «plie», шаги по квадратам.

7. Положение «Passe» - движение рабочей ноги по опорной ноге до колена:

- на равновесие, (постановка корпуса в положении «passe»)
- на определенный счет «4», «2», «1»,
- с шагом,
- с приседанием,
- с ударом ноги «молоточки».

8. **Plie** – приседания и полуприседания

- «Три уголка» на удержание позы по шестой позиции ног (постановка корпуса в положении «Plie»)
- «Plie» - «Быстро-медленно» на определенный счет «4», «2», «1».

- «Plie» как подготовка к прыжку.

9. **Releve** – Подъем и опускание на полу-пальцы

- на равновесие, (постановка корпуса в положении «releve»)
- на определенный счет «4», «2», «1»,
- «Releve» в сочетании с приседаниями, как подготовка к прыжкам,

10. Для мальчиков: «**Мячики**», поза, пружинка, присядка.

11. **Наклоны:**

- корпусом в разных направлениях, вперед, в сторону, назад.
- с руками,
- с поворотами и полуповоротами,
- по позициям ног,
- с прыжками.

12. «**Квадраты**» – шаги с прыжками.

- с использованием простого шага, вперед - в сторону – назад.
- Приставные шаги с применением прыжков, положений «passe», «releve», «plie».
- в сочетании с другими движениями; выпады, шаги, прыжки, положение «passe», «releve», «plie».

13. **Повороты:**

- Повороты по точкам, «крестом»
- Половинки поворотов, 180 градусов
- Повороты на трех шагах в право-лево,
- Повороты с прыжками

14. **Хлопушки:**

Тарелочки,

блинчики,

По голени,

По бедру,

15. Импровизация «Алфавит».

«Книжная полка».

16. Композиция:

Упражнения со сменой ритма.

17. Поклон.