

**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.