***Дистанционное обучение 13.04.2020-19.04.2020.***

***Хореографический коллектив «Версия». Педагог Фролова Е.С.***

**Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ступени. Начало»**

**Группа 1 (возраст 8-10л)**

***14.04.2020 (вторн)***

Задание 1

***Разогрев***

***Разминка стоя:***

*Все по 20-30 раз*

1. Наклоны головы крестом
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны корпуса «маятник»
3. Приседания на «стульчик» (ноги на шир. плеч, руки вытянуты вперед на уровне плеча)
4. Ноги по VI поз. Наклоны корпуса до касания ладонями пола с прямыми ногами
5. Releve (вырастание на полупальцы) по VI позиции (стопы вместе, колени втянуты, руки на поясе)
6. Разминка подъема стопы
7. Темповые прыжки на месте
8. Выпрыгивание из VI поз с последующим приземление на «мягкие» ноги с фиксацией положения стопы на полу
9. Равновесие «ласточка» 1 мин с каждой ноги
10. Равновесие на полупальцах по VI позиции, руки в стороны-2 мин

Задание 2

***Партерная гимнастика. Часть 1***

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

***I) Комплекс упражнений сидя на полу:***

**1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:**

**сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный,

чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**«Солнышко»**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

**Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**

**«Чемоданчик»**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**Упражнения для развития паховой выворотности:**

**«Бабочка»**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**«Гармошка»**

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немого позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

***II) Комплекс упражнений лёжа на спине:***

**1)Упражнения на пресс:**

**поднятие ног**

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

**«Велосипед»**

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

**2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника**

**«Берёзка»**

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

Задание 3

<https://www.youtube.com/watch?v=zOhRcob-HBs> Урок партерной гимнастики для детей 7-9 лет. Часть1

***17.04.2020 (пятн)***

Задание 1

***Разогрев***

***Разминка стоя:***

*Все по 20-30 раз*

1. Наклоны головы крестом
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны корпуса «маятник»
3. Приседания на «стульчик» (ноги на шир. плеч, руки вытянуты вперед на уровне плеча)
4. Ноги по VI поз. Наклоны корпуса до касания ладонями пола с прямыми ногами
5. Releve (вырастание на полупальцы) по VI позиции (стопы вместе, колени втянуты, руки на поясе)
6. Разминка подъема стопы
7. Темповые прыжки на месте
8. Выпрыгивание из VI поз с последующим приземление на «мягкие» ноги с фиксацией положения стопы на полу
9. Равновесие «ласточка» 1 мин с каждой ноги
10. Равновесие на полупальцах по VI позиции, руки в стороны-2 мин

Задание 2

***Партерная гимнастика. Часть 2***

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

***III) Комплекс упражнений лёжа на животе:***

**1) Упражнения для развития гибкости**

**«Окошечко»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

**«Змейка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

**«Лягушка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

**«Самолётик»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

**«Корзинка»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх.

***IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног***

**«Чемоданчик» в парах**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются наверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**ноги по сторонам**

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

**«Бабочка» в парах**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**«Полушпагат»**

**- «Шпагат»**

Задание 3

<https://www.youtube.com/watch?v=x7QpNqnbJaI> Урок партерной гимнастики для детей 7-9 лет. Часть 2.

**Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ступени. Начало»**

**Группа 2 (возраст 5-7л)**

***14.04.2020 (вторн)***

Задание1

***Ритмические упражнения и координация движений.***

«Часики» - проговаривать стихотворение и делать движения ритмической разминки.

«Тик-так, тик-так» - так часы стучат. *Наклоны головы к левому и правому плечу*

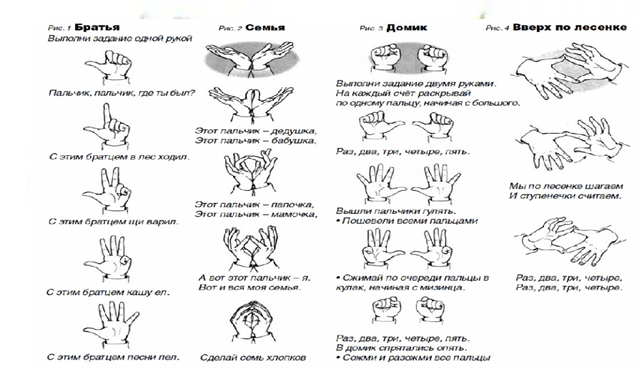
«Тук-так, тук-так» - так колеса стучат.  *Круговые движения руками перед собой.*

«Тук-ток, тук-ток» - так стучит молоток. *Ударяйте кулачком по кулачку.*

«Так-чок, так-чок» - так стучит каблучок. *Стучите пяткой об пол.*

Задание 2

***Пальчиковая гимнастика. Часть1.***



Задание 3

<https://www.youtube.com/watch?v=h7rBOOf352k> Пальчиковая гимнастика для детей.

***16.04.2020 (четв.)***

Задание 1

***Разминка стоя и сидя (на коврике).*** *Повторение 15-20 раз*

- наклоны головы (вправо, влево, вперед, назад);

- повороты головы (вправо, влево);

- поднимание и опускание плеч (вместе два плеча, попеременно);

- наклоны корпуса (вправо, влево, вперед, назад);

- приседания (маленькие и большие);

- вырастание на полупальцы;

- темповые прыжки на месте;

- темповые прыжки по точкам;

- «Складочка»;

- «Бабочка»;

- «Уголок»;

- «Солдатик»;

- упражнение на пресс (подъем корпуса из положения лежа в «Складочку»);

- «Лодочка»;

- «Корзинка»;

- «Колечко»;

- «Мостик»;

- «Кошка лезет под забор»;

- «Шпагат» по направлениям

Задание 2

***Пальчиковая гимнастика. Часть2.***

******

****



Задание 3

<https://www.youtube.com/watch?v=AQMtZCtx4s4> Сказочная пальчиковая гимнастика.

**Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ступени. Начало»**

**Группа 3 (возраст 5-7л)**

***14.04.2020 (вторн)***

Задание 1

***Ритмические упражнения и координация движений.***

«Часики» - проговаривать стихотворение и делать движения ритмической разминки.

«Тик-так, тик-так» - так часы стучат. *Наклоны головы к левому и правому плечу*

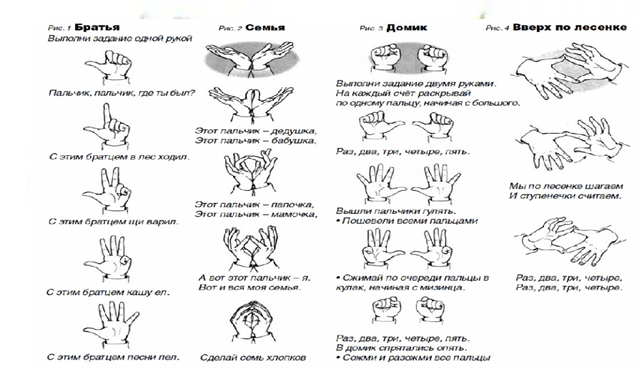
«Тук-так, тук-так» - так колеса стучат.  *Круговые движения руками перед собой.*

«Тук-ток, тук-ток» - так стучит молоток. *Ударяйте кулачком по кулачку.*

«Так-чок, так-чок» - так стучит каблучок. *Стучите пяткой об пол.*

Задание 2

***Пальчиковая гимнастика. Часть1.***



Задание 3

<https://www.youtube.com/watch?v=h7rBOOf352k> Пальчиковая гимнастика для детей.

***17.04.2020 (пятн)***

Задание 1

***Разминка стоя и сидя (на коврике).*** *Повторение 15-20 раз*

- наклоны головы (вправо, влево, вперед, назад);

- повороты головы (вправо, влево);

- поднимание и опускание плеч (вместе два плеча, попеременно);

- наклоны корпуса (вправо, влево, вперед, назад);

- приседания (маленькие и большие);

- вырастание на полупальцы;

- темповые прыжки на месте;

- темповые прыжки по точкам;

- «Складочка»;

- «Бабочка»;

- «Уголок»;

- «Солдатик»;

- упражнение на пресс (подъем корпуса из положения лежа в «Складочку»);

- «Лодочка»;

- «Корзинка»;

- «Колечко»;

- «Мостик»;

- «Кошка лезет под забор»;

- «Шпагат» по направлениям

Задание 2

***Пальчиковая гимнастика. Часть2.***

******

****



Задание 3

<https://www.youtube.com/watch?v=AQMtZCtx4s4> Сказочная пальчиковая гимнастика.

**Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ступени. Начало»**

**Группа 4 (возраст 8-10л)**

***16.04.2020 (четв)***

Задание 1

***Разогрев***

***Разминка стоя:***

*Все по 20-30 раз*

1. Наклоны головы крестом
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны корпуса «маятник»
3. Приседания на «стульчик» (ноги на шир. плеч, руки вытянуты вперед на уровне плеча)
4. Ноги по VI поз. Наклоны корпуса до касания ладонями пола с прямыми ногами
5. Releve (вырастание на полупальцы) по VI позиции (стопы вместе, колени втянуты, руки на поясе)
6. Разминка подъема стопы
7. Темповые прыжки на месте
8. Выпрыгивание из VI поз с последующим приземление на «мягкие» ноги с фиксацией положения стопы на полу
9. Равновесие «ласточка» 1 мин с каждой ноги
10. Равновесие на полупальцах по VI позиции, руки в стороны-2 мин

Задание 2

***Партерная гимнастика. Часть 1***

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

***I) Комплекс упражнений сидя на полу:***

**1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:**

**сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный,

чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**«Солнышко»**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

**Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**

**«Чемоданчик»**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**Упражнения для развития паховой выворотности:**

**«Бабочка»**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**«Гармошка»**

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немого позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

***II) Комплекс упражнений лёжа на спине:***

**1)Упражнения на пресс:**

**поднятие ног**

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

**«Велосипед»**

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

**2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника**

**«Берёзка»**

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

Задание 3

<https://www.youtube.com/watch?v=zOhRcob-HBs> Урок партерной гимнастики для детей 7-9 лет. Часть1

***17.04.2020 (пятн)***

Задание 1

***Разогрев***

***Разминка стоя:***

*Все по 20-30 раз*

1. Наклоны головы крестом
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны корпуса «маятник»
3. Приседания на «стульчик» (ноги на шир. плеч, руки вытянуты вперед на уровне плеча)
4. Ноги по VI поз. Наклоны корпуса до касания ладонями пола с прямыми ногами
5. Releve (вырастание на полупальцы) по VI позиции (стопы вместе, колени втянуты, руки на поясе)
6. Разминка подъема стопы
7. Темповые прыжки на месте
8. Выпрыгивание из VI поз с последующим приземление на «мягкие» ноги с фиксацией положения стопы на полу
9. Равновесие «ласточка» 1 мин с каждой ноги
10. Равновесие на полупальцах по VI позиции, руки в стороны-2 мин

Задание 2

***Партерная гимнастика. Часть 2***

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

***III) Комплекс упражнений лёжа на животе:***

**1) Упражнения для развития гибкости**

**«Окошечко»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

**«Змейка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

**«Лягушка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

**«Самолётик»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

**«Корзинка»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх.

***IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног***

**«Чемоданчик» в парах**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются наверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**ноги по сторонам**

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

**«Бабочка» в парах**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**«Полушпагат»**

**- «Шпагат»**

Задание 3

<https://www.youtube.com/watch?v=x7QpNqnbJaI> Урок партерной гимнастики для детей 7-9 лет. Часть 2.

**Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Ступени.»**

**Группа 3 г.о. (возраст 10-12л)**

***14.04.2020(вторн)***

Задание 1

***Разминка стоя:***

*Все по 20-30 раз*

1. Наклоны головы крестом
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны корпуса «маятник»
3. Приседания на «стульчик» (ноги на шир.плеч, руки вытянуты вперед на уровне плеча)
4. Ноги по VI поз. Наклоны корпуса до касания ладонями пола с прямыми ногами
5. Releve (вырастание на полупальцы) по VI позиции (стопы вместе, колени втянуты, руки на поясе)
6. Разминка подъема стопы
7. Темповые прыжки на месте
8. Выпрыгивание из VI поз с последующим приземление на «мягкие» ноги с фиксацией положения стопы на полу
9. Равновесие «ласточка» 1 мин с каждой ноги
10. Равновесие на полупальцах по VI позиции, руки в стороны-2 мин

***Разминка сидя (на коврике):***

*Все по 20-30 разна повторение, 2-3 мин на удержание*

1. «Складочка»
2. «Антенна» (малая и большая)
3. «Бабочка»
4. «Лягушка»
5. «Уголок»
6. «Солнышко»
7. «Пушка»
8. «Березка»
9. «Крыша над домиком»
10. «Корзина»
11. «Лодочка»
12. «Колечко»
13. «Солдатик»
14. «Качалка»
15. «Мостик»

Задание 2

1. Повторение прямых и свободных позиций ног I-V
2. Переходы из одной позиции ног в другую (с правой и левой ноги)
3. Повторение позиций рук (подг, 1, 2, 3)
4. Перевод рук из одной позиции в другую
5. Проверка правильного положения корпуса стоя у стены (прижаты к стене пятки, ягодицы, лопатки, затылок)
6. Passe до колена по прямой позиции
7. Шаг «уголок» по линии
8. Прыжки «подскоки» на месте и с продвижением
9. Прыжки-разножки на месте и с продвижением
10. Повторение комбинации «галоп, шаг, шаг» с правой и левой ноги
11. Прыжки «через лужу» с правой и левой ноги
12. «Точка». Удержание точки во время медленного вращения на месте
13. Вращение на месте переступанием на полупальцах в медленном темпе с удержанием «точки» (в правую и левую сторону)
14. Вращение на месте с замахом рукой в медленном темпе с удержанием «точки» (в правую и левую сторону)
15. Вращение на месте с толчком ногой в медленном темпе с удержанием «точки» (в правую и левую сторону)

Задание 3

<https://www.youtube.com/user/bartkaytis> эстрадный балет «Экситон»

***16.04.2020 (четв.)***

***Русский народный танец. Часть 1.***

Задание 1

**Экзерсис у станка***(повторение)***:**

-Demi plie grand plie.

-Battements tendus.

-Battements tendus jetes.

-Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

-Battements releves lents.

-Grand battements jetes.

-Растяжка.

**Диагональ:**

-Подскоки.

-Галоп.

-Шаги на полупальцах.

-Шаги на полупальцах.

-Бег взахлест.

Задание 2

-          Основные положения рук в русском народном танце: (1-е свободное, 1-е прямое, 2-е свободное, 2-е прямое, 3-е свободное, 3-е прямое).

-         Основные положения ног в русском народном танце: (подготовительное, 1-е положение, 2-е положение, 3-е положение, 4-е положение).

-          Платочек в русском народном танце: (традиционный платочек) или  как называли его в старину «ширинка» - неотъемлемая часть женского праздничного национального костюма. Платочек придаёт каждому движению большую выразительность, помогает раскрыть в танце характер исполнителей, подчёркивает их настроение. Каждая девушка вышивала и украшала свой платочек, и чем искуснее и талантливее была мастерица, тем наряднее и богаче он выглядел. Все элементы русского народного танца необходимо разучивать с платочком, поскольку он помогает большей выразительности каждого движения.

Работа с платочком:

- взмах,

- вращение,

- перекладывание из руки в руку,

- переброс из руки в руку,

- кручение.

Задание 3

<https://www.youtube.com/watch?v=BVMRUsgXbRM> Государственный академический хореографический ансамбль «Березка». Танец с платком.

***17.04.2020 (пятн.)***

***Русский народный танец. Часть 2.***

Задание 1

**Экзерсис у станка***(повторение)***:**

-Demi plie grand plie.

-Battements tendus.

-Battements tendus jetes.

-Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

-Battements releves lents.

-Grand battements jetes.

-Растяжка.

**Диагональ:**

-Подскоки.

-Галоп.

-Шаги на полупальцах.

-Шаги на полупальцах.

-Бег взахлест.

Задание 2

***Основные элементы русского народного танца (****техника исполнения****).***

**«** *Переменный ход***».**

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: 3 позиция, правая нога впереди, кисти рук лежат на талии кулачками или ладонями.

«1» - шаг  правой ногой вперёд на всю ступню.

«и» - шаг левой ногой вперёд на всю ступню.

«2» - шаг правой ногой вперёд на всю ступню.

«и» - пауза.

Ход продолжается с левой ноги. Корпус подтянут, голова прямая.

*«Гармошка».*

Музыкальный размер 2/4.

Продвижение в сторону путём перевода в сторону одновременно пятки одной ноги и носка другой. При этом попеременно соединяются то носки, то пятки обеих ног.

Исходное положение: 1 свободная позиция.

«1» - пятка правой ноги и носок левой ноги, отделяясь от пола, переводятся  вправо.

«и» - пятка правой ноги и носок левой опускаются на пол, носки соединяются.

«2» - носок правой ноги и пятка левой ноги, отделяясь от пола, переводятся вправо.

«и» - носок правой ноги и пятка левой ноги опускаются на пол. Пятки соединяются.

Продвигаться «гармошкой» можно вправо и влево. Корпус прямой. Движение выполняется плавно, иногда с легким приседанием: колени сгибаются, когда соединяются носки; колени выпрямляются, когда соединяются пятки.

*«Ковырялочка».*

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: 1 свободная позиция.

«1» - сделать небольшой подскок на всей ступне левой ноги, колено присогнуто. Правая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола в невыворотном положении, колено направлено влево, ступни вправо.

«и» - правая нога, согнутая в колене, ставится невыворотно на носок,  на расстоянии стопы правее от левой ноги, колено правой ноги направлено влево, ступня вправо, пятка поднята вверх.

«2» - сделать небольшой подскок на всей ступне левой ноги, колено присогнуто. Правая нога, вытягиваясь в колене, выворотно поднимается вперёд - вправо.

«и» - правая нога, вытянутая в колене, ставится выворотно на каблук вперёд и чуть вправо, носок поднят вверх.

На счёт «1» следующего такта исполнитель делает небольшой перескок на всю ступню правой ноги, ставя её около левой ноги. Движение продолжается с другой ноги.

Корпус может быть прямой, может поворачиваться то правым, то левым плечом вперёд: когда правая нога ставится на носок, корпус поворачивается правым плечом вперёд, когда правая нога ставится на каблук, корпус поворачивается к ноге и слегка наклоняется. При движении с левой ноги направление корпуса меняется.

*«Тройные притопы».*

(притопом или пристуком называется удар ногой в пол всей стопой).

Исходное положение: 1 прямая позиция, кисти рук лежат на талии ладонями.

«1» - исполнить приток правой ногой.

«и» - исполнить притоп левой ногой.

«2» - исполнить притоп правой ногой.

«и» - пауза.

Повторение основных элементов русского народного танца и соединение их в танцевальные комбинации (связки).

Задание 3

<https://www.youtube.com/watch?v=ZKsoL4izKiA&t=5s> Юбилейный концерт ГАХА «Березка» им. Н.С. Надеждиной.