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

**Группа 4 (возраст 8-10л)**

Задание1

***Разминка стоя (на коврике):***

*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»

Задание1

***Разминка стоя (на коврике):***

*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

1. Повторение положений рук в народном танце (на поясе, I, II, III)
2. Перевод рук из одной позиции в другую (прямо и обратно)
3. Повторение прямых и свободных позиций ног I – III
4. Переход из одной позиции в другую
5. Повторение движения «каблучок»
6. Повторение движения «ковырялочка»
7. Повторение движения «качалочка»
8. Темповые хлопки ладонями под музыку
9. Удар «печатка» из под колена правой и левой ногой
10. Тройные притопы с правой и левой ноги

Задание 3

Просмотр видеоматериалов примеров классического искусства.

<https://youtu.be/VEfUqpncCEg> балет «Золушка»

<https://youtu.be/YmR1L5kvqa8> балет «Щелкунчик»