Педагог дополнительного образования Федюшкина И.Н.

Продолжаем дистанционное обучение учащихся творческих коллективов: хореграфических ансамблей «Эльнема» и «Россия»

Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Региональные особенности русского народного танца»

**Группа ПФДО №1 (возраст 13 – 15 лет)**

**ВНИМАНИЕ. Задания выполняются строго под контролем родителей или взрослых членов семьи, чтобы избежать травм при выполнении физических упражнений и хореографических движений.**

Хореографический урок должен проводиться 2 раза в неделю и состоять из 3 частей:

1. Общеукрепляющие физические движения
2. Повтор проученных движений
3. Изучение новых движений по видео связи (в рамках программы)

Задание 1.Общеукрепляющие физические движения.

- шаги на полупальцах с вытянутыми коленями (на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево)

- шаги на полупальцах с поочерёдным подъёмом колен (на месте, вперёд и назад)

- шаги на пятках (на месте, с продвижением вперёд)

- движения рук «Пор дэ бра»

- «Пор дэ бра» с наклоном корпуса вперёд

- перегибы корпуса (вперёд, назад, вправо и влево)

- круговые движения кистей рук (от себя, к себе) по классическим позициям рук

- прыжки по 1, 2 и 5 позициям ног

-растяжка ног на полу

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 2. Повтор проученных движений.

-танцевальная комбинация «ковырялочка» из военного танца

- танцевальная комбинация «моталочка» из военного танца

- «припадание» на месте, вправо и влево

- танцевальная комбинация притопов из русского танца

- движение для мальчиков - «присядки» (прстые ,8 раз)

- «русский дробный ключ»

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 3. Изучение новых движений.

- «ковырялочка» с с переходом вправо и влево

- «молоточки» на месте и в повороте

- «ёлочка - гармошка» с продвижением в сторону (в право, в лево, в повороте)

- дробь «трилистник» с продвижением вперёд

- «верёвочка» с переходом на каблук вправо и влево

Повтор движений не менее 16 раз.

**Группа ПФДО №2 (возраст 12 – 14 лет)**

**ВНИМАНИЕ. Задания выполняются строго под контролем родителей или взрослых членов семьи, чтобы избежать травм при выполнении физических упражнений и хореографических движений.**

Хореографический урок должен проводиться 2 раза в неделю и состоять из 3 частей:

1. Общеукрепляющие физические движения
2. Повтор проученных движений
3. Изучение новых движений по видео связи (в рамках программы)

Задание 1.Общеукрепляющие физические движения.

- шаги на полупальцах с вытянутыми коленями (на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево)

- шаги на полупальцах с поочерёдным подъёмом колен (на месте, вперёд и назад)

- шаги на пятках (на месте, с продвижением вперёд)

- движения рук «Пор дэ бра»

- «Пор дэ бра» с наклоном корпуса вперёд

- перегибы корпуса (вперёд, назад, вправо и влево)

- круговые движения кистей рук (от себя, к себе) по классическим позициям рук

- прыжки по 1, 2 и 5 позициям ног

-растяжка ног на полу

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 2. Повтор проученных движений.

-танцевальная комбинация «ковырялочка» из военного танца

- танцевальная комбинация «моталочка» из военного танца

- «припадание» на месте, вправо и влево

- танцевальная комбинация притопов из русского танца

- движение для мальчиков - «присядки» (прстые ,8 раз)

- «русский дробный ключ»

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 3. Изучение новых движений.

- «ковырялочка» с с переходом вправо и влево

- «молоточки» на месте и в повороте

- «ёлочка - гармошка» с продвижением в сторону (в право, в лево, в повороте)

- дробь «трилистник» с продвижением вперёд

- «верёвочка» с переходом на каблук вправо и влево

Повтор движений не менее 16 раз.

**Группа ПФДО №3 (возраст 11 – 13 лет)**

**ВНИМАНИЕ. Задания выполняются строго под контролем родителей или взрослых членов семьи, чтобы избежать травм при выполнении физических упражнений и хореографических движений.**

Хореографический урок должен проводиться 2 раза в неделю и состоять из 3 частей:

1. Общеукрепляющие физические движения
2. Повтор проученных движений
3. Изучение новых движений по видео связи (в рамках программы)

Задание 1.Общеукрепляющие физические движения.

- шаги на полупальцах с вытянутыми коленями (на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево)

- шаги на полупальцах с поочерёдным подъёмом колен (на месте, вперёд и назад)

- шаги на пятках (на месте, с продвижением вперёд)

- движения рук «Пор дэ бра»

- «Пор дэ бра» с наклоном корпуса вперёд

- перегибы корпуса (вперёд, назад, вправо и влево)

- круговые движения кистей рук (от себя, к себе) по классическим позициям рук

- прыжки по 1, 2 и 5 позициям ног

-растяжка ног на полу

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 2. Повтор проученных движений.

-танцевальная комбинация «ковырялочка» из военного танца

- танцевальная комбинация «моталочка» из военного танца

- «припадание» на месте, вправо и влево

- танцевальная комбинация притопов из русского танца

- движение для мальчиков - «присядки» (прстые ,8 раз)

- «русский дробный ключ»

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 3. Изучение новых движений.

- «ковырялочка» с с переходом вправо и влево

- «молоточки» на месте и в повороте

- «ёлочка - гармошка» с продвижением в сторону (в право, в лево, в повороте)

- дробь «трилистник» с продвижением вперёд

- «верёвочка» с переходом на каблук вправо и влево

Повтор движений не менее 16 раз.

**Группа ПФДО №4 (возраст 10 – 12 лет)**

**ВНИМАНИЕ. Задания выполняются строго под контролем родителей или взрослых членов семьи, чтобы избежать травм при выполнении физических упражнений и хореографических движений.**

Хореографический урок должен проводиться 2 раза в неделю и состоять из 3 частей:

1. Общеукрепляющие физические движения
2. Повтор проученных движений
3. Изучение новых движений по видео связи (в рамках программы)

Задание 1.Общеукрепляющие физические движения.

- шаги на полупальцах с вытянутыми коленями (на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево)

- шаги на полупальцах с поочерёдным подъёмом колен (на месте, вперёд и назад)

- шаги на пятках (на месте, с продвижением вперёд)

- движения рук «Пор дэ бра»

- «Пор дэ бра» с наклоном корпуса вперёд

- перегибы корпуса (вперёд, назад, вправо и влево)

- круговые движения кистей рук (от себя, к себе) по классическим позициям рук

- прыжки по 1, 2 и 5 позициям ног

-растяжка ног на полу

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 2. Повтор проученных движений.

-танцевальная комбинация «ковырялочка» из военного танца

- танцевальная комбинация «моталочка» из военного танца

- «припадание» на месте, вправо и влево

- танцевальная комбинация притопов из русского танца

- движение для мальчиков - «присядки» (прстые ,8 раз)

- «русский дробный ключ»

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 3. Изучение новых движений.

- «ковырялочка» с с переходом вправо и влево

- «молоточки» на месте и в повороте

- «ёлочка - гармошка» с продвижением в сторону (в право, в лево, в повороте)

- дробь «трилистник» с продвижением вперёд

- «верёвочка» с переходом на каблук вправо и влево

Повтор движений не менее 16 раз.

**Муниципальная группа №1. (возраст 14 – 16лет)**

**ВНИМАНИЕ. Задания выполняются строго под контролем родителей или взрослых членов семьи, чтобы избежать травм при выполнении физических упражнений и хореографических движений.**

Хореографический урок должен проводиться 2 раза в неделю и состоять из 3 частей:

1. Общеукрепляющие физические движения
2. Повтор проученных движений
3. Изучение новых движений по видео связи (в рамках программы)

Задание 1.Общеукрепляющие физические движения.

- шаги на полупальцах с вытянутыми коленями (на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево)

- шаги на полупальцах с поочерёдным подъёмом колен (на месте, вперёд и назад)

- шаги на пятках (на месте, с продвижением вперёд)

- движения рук «Пор дэ бра»

- «Пор дэ бра» с наклоном корпуса вперёд

- перегибы корпуса (вперёд, назад, вправо и влево)

- круговые движения кистей рук (от себя, к себе) по классическим позициям рук

- прыжки по 1, 2 и 5 позициям ног

-растяжка ног на полу

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 2. Повтор проученных движений.

-танцевальная комбинация «ковырялочка» из военного танца

- танцевальная комбинация «моталочка» из военного танца

- «припадание» на месте, вправо и влево

- танцевальная комбинация притопов из русского танца

- движение для мальчиков - «присядки» (прстые ,8 раз)

- «русский дробный ключ»

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 3. Изучение новых движений.

- «ковырялочка» с с переходом вправо и влево

- «молоточки» на месте и в повороте

- «ёлочка - гармошка» с продвижением в сторону (в право, в лево, в повороте)

- дробь «трилистник» с продвижением вперёд

- «верёвочка» с переходом на каблук вправо и влево

Повтор движений не менее 16 раз.

**Муниципальная группа №2. (возраст 12 – 16лет)**

**ВНИМАНИЕ. Задания выполняются строго под контролем родителей или взрослых членов семьи, чтобы избежать травм при выполнении физических упражнений и хореографических движений.**

Хореографический урок должен проводиться 2 раза в неделю и состоять из 3 частей:

1. Общеукрепляющие физические движения
2. Повтор проученных движений
3. Изучение новых движений по видео связи (в рамках программы)

Задание 1.Общеукрепляющие физические движения.

- шаги на полупальцах с вытянутыми коленями (на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево)

- шаги на полупальцах с поочерёдным подъёмом колен (на месте, вперёд и назад)

- шаги на пятках (на месте, с продвижением вперёд)

- движения рук «Пор дэ бра»

- «Пор дэ бра» с наклоном корпуса вперёд

- перегибы корпуса (вперёд, назад, вправо и влево)

- круговые движения кистей рук (от себя, к себе) по классическим позициям рук

- прыжки по 1, 2 и 5 позициям ног

-растяжка ног на полу

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 2. Повтор проученных движений.

-танцевальная комбинация «ковырялочка» из военного танца

- танцевальная комбинация «моталочка» из военного танца

- «припадание» на месте, вправо и влево

- танцевальная комбинация притопов из русского танца

- движение для мальчиков - «присядки» (прстые ,8 раз)

- «русский дробный ключ»

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 3. Изучение новых движений.

- «ковырялочка» с с переходом вправо и влево

- «молоточки» на месте и в повороте

- «ёлочка - гармошка» с продвижением в сторону (в право, в лево, в повороте)

- дробь «трилистник» с продвижением вперёд

- «верёвочка» с переходом на каблук вправо и влево

Повтор движений не менее 16 раз.