Педагог дополнительного образования Федюшкина И.Н.

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 месте

- шаги на месте с подскоком

- прыжки на одной ноге и на двух ногах

- растяжка ног на полу

- прогибы спины (вперёд, назад, вправо и влево)

- движения рук по позициям

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 2. Повтор проученных движений.

- «ковырялочка»

- «моталочка»

- «припадание» на месте

- «притоп»

- «тройной шаг»

- «русский дробный ключ»

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 3. Изучение новых движений.

- «ковырялочка» с продвижением назад

- «моталочка» в повороте

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

- «притоп» с продвижением вперёд

- «тройной шаг» в сочетании с «притопом»

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 месте

- шаги на месте с подскоком

- прыжки на одной ноге и на двух ногах

- растяжка ног на полу

- прогибы спины (вперёд, назад, вправо и влево)

- движения рук по позициям

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 2. Повтор проученных движений.

- «ковырялочка»

- «моталочка»

- «припадание»

- «притоп»

- «тройной шаг»

- «русский дробный ключ»

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 3. Изучение новых движений.

- «ковырялочка» с продвижением назад

- «моталочка» в повороте

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

- «притоп» с продвижением вперёд

- «тройной шаг» в сочетании с «притопом»

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 месте

- шаги на месте с подскоком

- прыжки на одной ноге и на двух ногах

- растяжка ног на полу

- прогибы спины (вперёд, назад, вправо и влево)

- движения рук по позициям

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 2. Повтор проученных движений.

- «ковырялочка»

- «моталочка»

- «припадание»

- «притоп»

- «тройной шаг»

- «верёвочка на месте»

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 3. Изучение новых движений.

- «ковырялочка» с продвижением назад

- «моталочка» в повороте

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

- «притоп» с продвижением вперёд

- «тройной шаг» в сочетании с «притопом»

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 месте

- шаги на месте с подскоком

- прыжки на одной ноге и на двух ногах

- растяжка ног на полу

- прогибы спины (вперёд, назад, вправо и влево)

- движения рук по позициям

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 2. Повтор проученных движений.

- «ковырялочка»

- «моталочка»

- «припадание»

- «притоп»

- «тройной шаг»

- «верёвочка на месте»

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 3. Изучение новых движений.

- «ковырялочка» с продвижением назад

- «моталочка» в повороте

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

- «притоп» с продвижением вперёд

- «тройной шаг» в сочетании с «притопом»

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 месте

- шаги на месте с подскоком

- прыжки на одной ноге и на двух ногах

- растяжка ног на полу

- прогибы спины (вперёд, назад, вправо и влево)

- движения рук по позициям

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 2. Повтор проученных движений.

- «ковырялочка» с подскоком

- «моталочка» в повороте

- «перетопы» на месте

- «притоп»

- «русский дробный ключ»

- «верёвочка» с поворотом

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 3. Изучение новых движений.

- «ковырялочка» с продвижением назад

- «моталочка» в повороте

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

- «притоп» с продвижением вперёд

- «тройной шаг» в сочетании с «притопом»

- «верёвочка» с поворотом

- «верёвочка» с продвижением назад

- «верёвочка» с подскоком

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 месте

- шаги на месте с подскоком

- прыжки на одной ноге и на двух ногах

- растяжка ног на полу

- прогибы спины (вперёд, назад, вправо и влево)

- движения рук по позициям

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 2. Повтор проученных движений.

- «ковырялочка» с подскоком

- «моталочка» в повороте

- «перетопы» на месте

- «притоп»

- «русский дробный ключ»

- «верёвочка» с поворотом

Повтор движений не менее 16 раз.

Задание 3. Изучение новых движений.

- «ковырялочка» с продвижением назад

- «моталочка» в повороте

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

- «притоп» с продвижением вперёд

- «тройной шаг» в сочетании с «притопом»

- «верёвочка» с поворотом

- «верёвочка» с продвижением назад

- «верёвочка» с подскоком

Повтор движений не менее 16 раз.