Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе «В ритме танца»

Руководитель: Сяфукова И. В.

Группа №4 (ссылка <https://vk.com/feniks5637265>)

**Задание 1 (*Повторение позиции и положения рук, ног в народно – сценическом танце)***

Позиции рук:

1-я, 2-я, 3-я позиции рук аналогичны позициям рук классического танца;

4-я – руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии: большой палец сзади, четыре других собраны вместе спереди, плечи опущены, локти направлены в стороны и слегка вперед;

5-я – обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу, кисть одной лежит на предплечье другой руки чуть выше локтя, пальцы вытянуты и собраны вместе;

6-я – обе руки согнуты в локтях, подведены ладонями к затылку и касаются его большим и средним пальцами, локти разведены в стороны;

7-я – обе руки согнуты в локтях и заведены за спину на уровне талии: кисть одной обхватывает запястье другой.

Положения рук:

- подготовительное положение – обе руки опущены вниз вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонями к корпусу;

- 1-е – обе руки, свободные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией, пальцы собраны, ладони немного повернуты вверх;

- 2-е – обе руки свободны в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 2-й и 3-й позициями.

В народном танце приняты три разновидности позиции ног: раскрытые, прямые и свободные (I, II, III, IV, V)

Раскрытые позициисоответствуют пяти позициям ног классического танца.

Прямые позиции:

I - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп (шестая);

II - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга;

III - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, но одна нога впереди так, что ее каблук находится у середины стопы другой ноги;

IV- обе ноги поставлены по одной прямой линии, одна за другой на расстоянии стопы;

V- обе ноги поставлены по одной линии одна за другой так, что каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

**Задание 2 Общая разминка:**

- разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения),

- разминка для плеч (подъемы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочередно),

- разминка для рук (подъемы, опускания, круговые движения от плеча, от локтя, кистями),

- разминка для туловища (поклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения),

- разминка для ног (подъем ноги, согнутой в колене, вперед, в сторону, назад),

- разминка на координацию движений(4 вида).

**Задание 3 Партерный тренаж:**

- Интенсивный разогрев стопы (по VI и I позициям из положения сидя, ноги вместе, спина прямая. Вытягивание и сокращение подъема, разворот стоп из VI в I и обратно).

- Сидя на полу, вытянуть ноги и закрепит спину, руки на коленях, макушкой тянемся в потолок.

- Наклоны вперед к вытянутым пальцам ног из положения сидя (одна нога согнутая, другая вытянутая вперёд, чередуем. Ноги вместе, ноги в стороны).

- Наклоны в стороны к вытянутым пальцам ног из положения сидя (поочерёдно к правой и левой ноге).

- Бросок ног на 90⭘ поочередно вперед лежа на спине.

- Бросок ног на 90⭘ поочередно назад лежа на животе.

- Бросок ног на 90⭘ в сторону лежа на боку.

- «Кошка» стоя на коленях.

- «Гусеница» - из положения лежа на животе подъем на руках прогнувшись.

- «Берёзка» - - из положения лежа на спине, поднять ноги в «потолок» и удержаться на лопатках.

- «Складочка» - из положения лежа на спине достать пол пальцами ног за головой.

- «Пресс» (верхний и нижний).

- «Лягушка» (стопа к стопе) лежа на спине.

- Шпагаты прямые и поперечные.