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

**Группа 3 г.о. (возраст 10-12л)**

Задание 1

***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»
16. «Шпагат» (по всем направлениям)

Задание 2

***Экзерсис на середине зала(свободные позиции ног)***

1. demi et grand plie ,
2. battment tendu,
3. battment tendu jete,
4. rond de jamb par terre (en dehors et en dedans- по точкам),
5. battment fondu (в пол),
6. battment relevelent,
7. grand bettment jete,
8. releve,
9. port de bras.

***Вращения***

- Туры chaines (в правую и левую сторону)

- bettment soutenu (в правую и левую сторону)

- туры pique (с правой и левой ноги).

Задание 3

Просмотр видеоматериалов примеров классического искусства.

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

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

Задание1

***Разминка по кругу:***

1. марш
2. ходьба с носка
3. ходьба с высоким подниманием колена «лошадка идет»
4. бег с высоким подниманием колена «лошадка бежит»
5. бег с захлестом «достань до хвостика»
6. боковой галоп правым и левым боком
7. прямой галоп
8. поскоки
9. ходьба с восстановлением дыхания
10. ходьба змейкой

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
11. «Козлик» (прямо и в повороте)
12. «Моталочка» (вперед, в сторону)
13. Кадрильный шаг с каблука
14. «Молоточки»
15. Тройной переменный шаг.

Задание 3

# <https://www.youtube.com/watch?v=0wetGBQaWF8> Юбилейный концерт Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева

***10.04.2020 (пятн)***

Задание 1

Разминка:

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

- повороты головы (вправо, влево);

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

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

- присидания (маленькие, большие, боковые);

- поднимание на полупальцы.

- «Складочка»;

- поднимание ног лежа на спине;

- махи ногами лежа на полу (во всех направлениях);

- прогибы назад лежа на животе;

- «Бабочка»;

- «Уголок»;

- «Солдатик»;

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

- «Лодочка»;

- «Мостики» (все варианты);

- «Шпагат» (во всех направлениях)

Задание 2

<https://vk.com/videos-25848817?z=video-25848817_456239456%2Fpl_-25848817_-2>

Повторение композиции с помощью видеоматериала.

Задание 3

Сравнительный анализ: <https://www.youtube.com/results?search_query=%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D0%BD%D0%B0+%D0%B2%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%83%D1%8E+%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%83>

Просмотр и сравнение композиций с точки зрения исполнителя:

- по технике исполнения

- эмоциональной наполненности

- смысловой наполненности

- свои критерии оценки.