Педагог дополнительного образования Милешина Е.В.

Дистанционное обучение по дополнительной программе «Танцевальная мозаика» (группа бюджет)

**ВНИМАНИЕ! ВСЕЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СТРОГО ПОД КОНТРОЛЕМ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ ВЗРОСЛЫХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ.**

**БЛОК 1 . РАЗМИНКА, УПРАЖНЕНИЯ ОФП и СПФ**

**Занимайтесь два раза в неделю, выполняя все упражнения по порядку ПОД КОНТРОЛЕМ ВЗРОСЛЫХ!!! Повторите комплекс, выполняя упражнения с другой стороны, не менее 8 раз.**

- Подъем ног поочередно вперед, из положения сидя, руки ладонями опираются в пол.

- Подъем ног поочередно вперед лежа на спине/на животе.

- Пресс 20-30 раз.

- Отжимание на руках.

- «Лодочка» (лёжа на животе, поднимаем голову, руки, плечи, колени и стопы).

- «Колечко» (лёжа на животе, подтягиваем голову и стопы друг к другу)

- «Мостик» - из положения лежа на спине.

- «Книжка» (наклоны вперед сидя, к вытянутым пальцам ног (одна нога вытянутая вперёд, другая согнутая в колене, чередуем, ноги вместе, ноги в стороны, чередуем).

- Наклоны в сторону сидя, правой рукой до левого носка, левой рукой до правого носка.

- Махи ногами в сторону лежа на боку (подержать за носок, подержать за пяточку).

- Махи ногами назад стоя на коленях.

- «Березка» - стойка на лопатках.

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

- «Лягушка» лежа на животе.

- Шпагаты прямые и поперечные.

**Блок 2. КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРКИС. ПОВТОРЕНИЕ ИЗУЧЕННОГО**

***Экзерси́с*** *– «упражнение». Комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока* ***классического*** *танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений.*

1. ***Позиции ног.***

I — обе ступни, повернутые совершенно выворотно, соприкасаются только пятками и образуют одну прямую линию;

II — ступни также на одной линии, но между пятками — расстояние величиной в длину одной ступни;

III — ступни соприкасаются (выворотно) пятками, которые заходят одна за другую до полуступни; IV — аналогична V позиции, но одна из ног выдвинута в том же положении вперед или назад, так что между ступнями — расстояние маленького шага;

V — ступни соприкасаются (выворотно) во всю свою длину, так что носок одной ноги примыкает к пятке другой ноги (рис. 2).

1. ***Позиции рук***

Подготовительная позиция – руки опущены вниз перед собой, как бы образуя овал. Кисти закруглены, пальцы сгруппированы, ладони смотрят на подбородок, локти слегка отведены в стороны

I — сохраняется принцип подготовительной позиции, но руки находятся перед корпусом на высоте диафрагмы. Ладони смотрят на исполнителя, локти не провисают;

II — руки, округлые в локтях, разведены в стороны чуть вперед корпуса и немного ниже плеч. Кисти закруглены, пальцы сгруппированы, ладони смотрят вперед.;

III – принцип 1 позиции, но руки подняты вверх чуть впереди корпуса. Ладони смотрят вниз, локти отведены в стороны.

1. **Рlié (плие) во всех позициях**. Мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойном медленном темпе. Развивается сила, выворотность ног, подвижность тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. На счет 1-2 плавно присесть, не отделяя пяток от пола, на счет 3-4 плавно подняться из приседания, сильно вытягивая колени. Следить, чтобы вес тела был равномерно распределен на обе ноги, копчик – над пятками, плечи расправлены.
2. **Battements tendus (батман тандю)**, вытянутая нога открывается и закрывается в заданном направлении. Исполнение этого упражнения вырабатывает натянутость всей ноги (в колене, подъеме, пальцах) и силу. На счет 1 скользящим движением вывести правую ногу в сторону, сильно вытянув носок. На счет 2 скользящим движением подтянуть правую ногу в исходное положение. По этому принципу движение исполняется вперед и назад, с левой ноги. С этим движением органически связан - **battement tendus jetés** (батман тандю жете), вытянутая нога бросается в заданном направлении. Вырабатывает силу, натянутость ног, также добавляет легкость. Развивает подвижность тазобедренного сустава и воспитывает стопы для исполнения прыжков. На счет 1-и скользящим движение вывести правую ногу в сторону и броском оторвать от пола на 25⸰, сильно вытянув носок. 2-и пауза. 3-и скользящим движением вернуть ногу в исходное положение, зацепив носком пол при опускании. 4-п пауза
3. **rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер),** круг ногой по полу. Это движение развивает вращательную подвижность тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног. ИП- 1 позиция. На счет 1- скользящим движение вывести правую ногу вперед на носок. 2- не отрывая носок, отвести правую ногу в сторону, 3- не отрывая носка от пола , отвести правую ногу назад, 4 – вернуть исходное положение

**БЛОК 3. ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА. ПОВТОРЕНИЕ ИЗУЧЕННОГО**

- «ковырялочка» с подскоком

- «моталочка» в повороте

- «перетопы» на месте

- «притоп»

- «русский дробный ключ»

- «верёвочка» с поворотом

-«гармошка»

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

Повтор движений не менее 16 раз. Описание движений смотреть в предыдущих программах

**БЛОК 4. СЕМЕЙНЫЙ ПРОСМОТР**

1. Посмотреть концерт школы-студии Аллы Духовой «Тодес»

[**https://youtu.be/P\_W-Tp0DGV8**](https://youtu.be/P_W-Tp0DGV8)

**БЛОК 5. РЕПЕТИЦИОННАЯ РАБОТА**

Повторение и отработка выученных танцев