Педагог дополнительного образования Милешина Е.В.

**Дистанционное обучение по дополнительной программе «Танцевальная мозаика» (группы 1,бюджет)**

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

**БЛОК 1 . УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ДАННЫХ**

**Упражнения на развитие силы мышц живота и поясницы**

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами;

- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса;

- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» - поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;

Чтобы гимнастические упражнения оказали необходимое воздействие на организм учащихся, педагогу следует добиваться точного их выполнения, полной амплитуды движений, достаточного напряжения мышц, правильного дыхания, умения фиксировать соответствующие положения рук, ног, туловища, головы. Небрежное, неточное выполнение упражнений, кроме небольшой физической нагрузки на организм, не позволяет решать более важные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

**Упражнения для развития гибкости позвоночника**

В положении лежа на спине:

- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

- наклон туловища вправо, влево без отрыва плеч от пола;

- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

- упражнение «березка» – выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- упражнение «лодочка» – одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

- упражнение «качалка» – захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

- упражнение «кольцо» – прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

- упражнение «мостик» – стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

- упор сидя на пятках, «Волна» туловищем: согнув руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника, затем, разгибая ноги и касаясь грудью пола, перейти в упор лежа. Возвратиться в исходное положение.

- встать на четвереньки. Выгнуть спину возможно выше кверху, вобрав в себя живот, не отрывая ладони и колени от опоры. Медленно вернуться в исходное положение.

- лечь на спину, руками опереться о пол за головой, согнуть ноги в коленях. Опираясь руками и ногами, перейти в мост, затем вернуться в исходное положение.

- лечь на спину, руки в стороны, ладошки в пол. Весь позвоночник прижат к полу, плечи растянуты в сторону и тоже опущены на пол. Ноги вытянуты, пальцы тянутся к полу, ягодицы напряжены. Спина должна привыкнуть к этому новому ощущению, поэтому первоначально нужно просто полежать в этом положении.

- лежа на спине поднять вытянутые ноги до уровня 90º и медленно опустить их на пол. Следить за спиной, поясничный отдел всегда должен быть прижат к полу.

**Упражнения для эластичности мышц стопы**

Упражнения применяются для растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;

- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;

- вращательные движения стопами внутрь и наружу;

(при выполнении этих движений пятки не должны касаться пола, т. к. при этом условии в ногах вырабатывается сила натяжения)

- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°,

45°, 60°;

- упражнение «складка» – наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

**Упражнения для развития выворотности ног,**

**подвижности и гибкости коленного сустава**

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;

- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» – поочередное сгибание и вытягивание ног над

- упражнение «бабочка» – ноги сомкнуты стопами, согнуты в коленях.

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» – руки в стороны, стопы соединены, колени разведены в стороны. Необходимо следить, чтобы бедра и стопы были плотно прижаты к полу.

**Упражнения для развития подвижности**

**тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра**

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;

В положении сидя:

- наклоны вперед, касаясь локтями пола, ноги вытянуты и разведены в стороны;

- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;

- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе;

- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги.

**Упражнения для развития танцевального шага**

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

- растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам.

**Упражнения для укрепления мышц плеча**

**и предплечья**

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

**БЛОК №2. ОСВОЕНЕ ТЕХНИКИ ВРАЩЕНИЯ В НАРОДНОМ ТАНЦЕ**

**Виды вращений.**

Вращения в народном танце бывают следующих видов:

- на месте;

- по диагонали;

- по кругу.

ПОДРОБНЕЕ РАССМОТРИМ ВРАЩЕНИЯ ПО ДИАГОНАЛИ

**1. Tours chainés.**

Название это означает стремительную непрерывную цепь оборотов с продвижением в заданном направлении. Выполняется tours chainés на высоких полупальцах с подтянутыми коленями по 1-ой полувывортной позиции. Каждый оборот в tours chainés делится на 2 равномерных полупируэта, которые зрительно не улавливаются, так как выполняются очень быстро и сливаются в единое целое. Переход от одного полупируэта к другому производится с минимальным продвижением на расстояние разведённых носков и без разъединения ног в сторону 2-ой или 4-ой позиции.

В целом tours chainés в народно – сценическом танце сохраняет все правила исполнения классического tours chainés. Существенная разница – положение рук во время вращения. Руки могут быть вытянуты в стороны, закрыты на талию, либо находится в положении свойственном характеру того или иного танца.

Нельзя выполнять tours chainés на низких полупальцах, полусогнутых коленях, необходимо строго соблюдать положение первой позиции ног. Ноги должны быть в своём движении точны до предела, и только в случае какой-либо неудачи можно нарушить 1-ую позицию, чтобы подправить равновесие тела или ритм вращения, то есть на одно мгновение, в одном или двух полуповоротах.

В начале данное вращение исполняется в медленном темпе – каждые полпируэта занимают 1/4 музыкальной раскладки 2/4. При этом допускается опускание с полупальцев на всю стопу. В дальнейшем опускание на всю стопу не разрешается, наоборот следят за тем, чтобы мышцы ног и спины были сильно подтянуты. Увеличивают скорость вращения, темпы достигаются достаточно большие. Таким образом, каждые полпируэта могут занимать 1/8, 1/16, 1/32 такта. По усвоении tours chainés, его можно комбинировать с любыми другими вращениями, только нужно следить за удобством выстраиваемой комбинации.

**2. «Блинчики».**

«Блинчики» - достаточно распространенное вращение, часто встречающееся в различных танцевальных композициях. Существует несколько вариантов исполнения данного вращения, но независимо от того или иного варианта есть несколько общих методических правил. Основное из них – правая нога (при вращении в правую сторону) должна быть как бы опорной, толчковой ногой, а каждый шаг на неё – уверенным и чётким. В противном случае теряется слитность и непрерывность движения. Высота прыжка должна быть такой, чтобы успеть поджать в воздухе поочерёдно 2 ноги и продвинуться вперёд на заданную длину.

Варианты исполнения «блинчиков»:

**а) «Блинчики» с поджатыми ногами.**

Музыкальный размер 2/4. На музыкальное вступление исполняется 1-ый или 2-ой preparations для вращений по диагонали и по кругу.

– раз – шагнуть вперёд по диагонали на правую ногу на всю стопу в demi plie, левая нога сгибается в колене и поджимается точно под себя. Происходит толчок правой ногой от пола, прыжок наверх с продвижением по ходу вращения и поворот вокруг себя.

– и – левая нога опускается на пол, правая сгибается в колене и поджимается точно под себя, заканчивается полный поворот. Колено левой ноги присогнуто. Руки вытянуты в стороны (см.приложения, рис 10).

– два и – повторить тоже, что на – раз и –.

Стопы обеих ног во время прыжка должны быть вытянуты, смена поджатых ног происходит в воздухе. Ноги в момент прыжка принимают положение, описанное во вращении с поджатыми ногами, то есть нельзя поднимать колени чересчур вперёд или уводить их слишком сильно вниз – это может быть причиной нарушения положения корпуса во время поворота и, как следствие, неправильного его исполнения.

Вращение исполняется необходимое количество раз. По мере его усвоения увеличивается темп исполнения.

**б) «Блинчики» с вытянутыми ногами.**

Это вращение может исполняться как по 3-ей, так и по 6-ой позиции. Правила исполнения независимо от того по какой позиции вращение выполняется существенно не изменяются.

– «блинчики» с вытянутыми коленями по 3-ей позиции.

Музыкальный размер 2/4. На музыкальное вступление исполняется 1-ый или 2-ой preparations для вращений по диагонали и по кругу.

– раз – шаг правой ногой вперёд по направлению вращения, толчок правой ногой от пола и прыжок. Левая нога в момент прыжка вытягивается в колене и стопе подводится к правой сзади в 3-ю позицию. Правая нога, выполнив толчок, также вытягивается в колене и стопе. Выполняется поворот на 360º с небольшим продвижением вперёд.

– и – заканчивая поворот, приземлиться на всю стопу левой ноги, колено её присогнуто. Правая нога, оставаясь впереди левой ноги, чуть сгибается в колене, стопа свободна.

– два и – повторить тоже, что и на – раз и –.

Во время прыжка обе ноги предельно вытянуты. Левая нога сильно прижимается сзади к правой. Руки вытянуты в стороны. Вращение исполняется необходимое количество раз. По мере усвоения увеличивается темп его исполнения.

При исполнении этого вращения на предельно высокой скорости становится невозможным выполнить прыжок наверх и вытянуть в воздухе обе ноги. В таком случае правая нога во время прыжка и поворота остаётся присогнутой в колене, её стопа сокращена, а левая нога прижимается сзади к правой ноге вытянутым подъёмом, но её колено также присогнуто. При этом прыжок совсем невысокий, ноги отрываются от пола только для того, чтобы успеть повернутся в воздухе. В быстром темпе это вращение смотрится очень эффектно.

**в) «Блинчики» с поджатыми ногами и двойной дробью.**

В целом это вращение является разновидностью «блинчиков» с поджатыми ногами. Только в момент, когда правая нога ставится на пол для совершения толчка и прыжка, она сначала ударяет всей стопой в пол, отскакивает от пола и, затем с ударом снова ставится всей стопой в пол, происходит толчок и прыжок. Таким образом, во вращение вводится двойная дробь. Руки вытянуты в стороны, корпус подтянут, голова не отстает от движения корпуса. Вращение исполняется слитно, без остановки в момент двойной дроби.

Говоря о слитности вращения, хочется ещё раз сказать о том, что правая нога в любых видах «блинчиков» является ведущей, опорной ногой. Важно делать на неё уверенный шаг, чётко распределяя тяжесть корпуса и не оставляя его на левой ноге.

Во время исполнения всех видов «блинчиков» руки могут быть вытянуты статично в стороны, либо работать по заданию педагога. Так, например, во время «блинчика» с поджатыми ногами правая рука на счёт – раз – открывается через первую позицию на вторую, а на счёт – и – делает замах и поднимается в третью позицию. Далее она опускается в первую позицию и может либо повторить это своеобразное круговое движение, либо просто вытягивается в сторону. Положение рук видоизменяется в зависимости от характера движения, задания педагога и возможностей исполнительницы.

**3. Бегунец.**

Музыкальный размер 2/4. На музыкальное вступление исполняется 1-ый или 2-ой preparations для вращений по диагонали и по кругу.

– раз – сделать длинный беговой шаг правой ногой по направлению движения, левую ногу сильно согнуть в колене, подъём левой ноги вытянут. Исполнить полповорота в правую сторону.

– и – сделать беговой шаг левой ногой по направлению движения, правую ногу сильно согнуть в колене, подъём правой ноги вытянут. Закончить полный поворот направо.

– два и – повторить тоже, что и на – раз и–.

Вращение выполняется ровно, слитно, без рывков, на небольшом приседании, необходимое количество раз. Руки вытянуты в стороны или закрыты на талию. Нога, сгибаясь в колене, поджимается под себя и принимает положение, описанное во вращении с поджатыми.

**4. Вращение «носок-каблук».**

Музыкальный размер 2/4. На музыкальное вступление исполняется 1-ый или 2-ой preparations для вращений по диагонали и по кругу.

– раз – шаг на высокие полупальцы правой ноги, колено её вытянуто. Левая нога, сгибаясь в колене, прижимается вытянутым подъёмом, выворотно, сзади к щиколотке или под колено правой ноги. Выполняется пируэт en dehors.

– и – левая нога опускается выворотно на всю стопу на пол в demi plie, правая нога открывается по направлению движения на 15º, подъём и колено правой ноги вытянуты. Важно следить за тем, чтобы левая нога опускалась на пол почти на место правой ноги, как бы выбивая её, в противном случае возможна потеря оси вращения.

– два – шаг на каблук правой ноги, колено её вытянуто. Левая нога, сгибаясь в колене, прижимается вытянутым подъёмом, выворотно, сзади к щиколотке или под колено правой ноги. Выполняется пируэт en dehors.

– и – левая нога опускается выворотно на всю стопу на пол в demi plie, правая нога открывается по направлению движения на 15º, подъём и колено правой ноги вытянуты. Важно следить за тем, чтобы левая нога опускалась на пол почти на место правой ноги, как бы выбивая её, в противном случае возможна потеря оси вращения.

Далее комбинация повторяется сначала. В целом данное вращение напоминает классический tours piqué, с той лишь разницей, что за вторым разом происходит шаг правой ногой на каблук. Руки вытянуты в стороны, либо включены в работу по заданию педагога.

<https://youtu.be/pF4dGLnTI3I>

<https://youtu.be/lBB95xSLsGs>

<https://youtu.be/VOgf7Yei-DU>

<https://youtu.be/C7BVGppY8I0>

**БЛОК № 3. Современные танцевальные направления.** <https://www.youtube.com/watch?v=mAifZtU5hwE>

<https://www.youtube.com/watch?v=QbIClo1oQK4>

<https://www.youtube.com/watch?v=IYayE9FTa80>

<https://www.youtube.com/watch?v=KnMFwQqk-A0>

<https://www.youtube.com/watch?v=DIDAJ-f3HwI>

<https://www.youtube.com/watch?v=iGKPe_fBu4A>

<https://www.youtube.com/watch?v=iSkB8M3uDPc>

<https://www.youtube.com/watch?v=eHMtNsycfDs>

**БЛОК 4. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СВЯЗОК**

[**https://youtu.be/3rDaRb2dQh0**](https://youtu.be/3rDaRb2dQh0)

[**https://youtu.be/0SuwvOulPmI**](https://youtu.be/0SuwvOulPmI)

**БЛОК № 5. Элементы народного танца. Повторение**

1. Дробная дорожка.

Движение может выполняться на месте и с продвижением вперед. Первая четверть первая восьмая - небольшой перескок вперед на всю стопу левой ноги. Правая сгибается в колене, и с «сокращенной» стопой слегка отделяется от пола в прямом положении. Вторая восьмая - удар каблуком правой ноги в пол по I прямой позиции. Вторая четверть - движение повторяется.

2. Дробь с подскоком.

Движение занимает 1/2 такта. Затакт - одновременно с небольшим подскоком на левой ноге правя сгибается в колене и слегка отделяется от пола. Первая четверть Первая восьмая - одновременно с ударом свей стопой в пол левая нога опускается по I прямой позиции, а правая делает резкий удар каблуком у каблука левой, а затем стопой по первой прямой позиции. Одновременно со вторым ударом правая нога ставится на всю стопу, а левая отделяется от пола. Вторая восьмая - небольшой подскок на правой ноге. Существуют еще несколько видов дробей: «мелкая разговорная дробь», «в три ножки», «дробь хромого» (трех четвертная), тройные поочередные выстукивания.

«Гармошка».

Движение занимает один такт. И.П.- I свободная.

«И» - каблук павой и носок левой ноги слегка приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«1» - Каблук и носок опускаются на пол, носки соприкасаются.

«И» - Носок правой и каблук левой ноги приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«2» - Каблук и носок опускаются на пол, каблуки соприкасаются.

«Веревочка»

Движение бывает пяти видов: простая, с двойным ударом, простая с переступанием на всю стопу или на ребро каблука, с дойным ударом с переступанием на всю стопу или ребро каблука или с двойным ударом с переборами.

Простая.

«И» - с небольшого приседания с проскальзыванием левой ноги вперед правая, сгибаясь в колене поднимается с боку левой, слегка прикасаясь к ней, и на уровне икроножной мышцы переводится назад. «1» - правая нога опускается позади левой с лево от каблука в перекрещенное положение. «И 2» - движение повторяется.

«Маятник».

Виды: с подскоком на полупальцах, с подскоком на всей стопе.

«Молоточки».

Движение занимает 1/2 такта. И.П. - I прямое. «1» - после небольшого подскока на обеих ногах левая с присогнутым коленом опускается на низкие полупальцы; колено направлено вперед. Правая сгибается в колене и с «сокращенной» стопой резко поднимается в прямом положении от колена назад - вверх, носок направлен в пол. «И» - короткий удар в пол полупальцами правой ноги, присогнутой в колене, около каблука левой. После удара согнутая в колене нога сразу резко, акцентированно отскакивает в прямом положении назад - вверх. Колено правой ноги не должно отходить далеко вперед или назад от колена левой.

**Дробь «в три ножки», или «трилистник»**

Исполнитель с ударом опускается на каблук, с каблука на всю ступню одной ноги; затем на всю ступню другой ноги.  
Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: 2/4.

**Затакт и** Правая нога с ударом опускается на каблук около левой ноги, колено слегка присогнуто, носок поднят вверх. На вторую шестнадцатую правая нога опускается с каблука на всю ступню, ударяя подушечкой стопы об пол.  
**Раз** Левая нога с ударом подставляется на всю ступню к правой ноге по 6-й позиции. Колени присогнуты, носки направлены вперед,  
**и** Повторяется движение на «затакт»  
**Два** Повторяется движение на счет «раз».

Движение исполняется в быстром темпе, четко, живо, на месте, с продвижением вперед или с поворотом. Выполняется дробь все время с одной ноги: или с правой, или с левой.

<https://www.youtube.com/watch?v=8B6FefmQAB0>

<https://www.youtube.com/watch?v=0yX4ChTVuN4>

<https://www.youtube.com/watch?v=mC8PSaBptK8>

<https://www.youtube.com/watch?v=IqbN7lOk-5M>

<https://www.youtube.com/watch?v=igGzVHo7_vI>

<https://www.youtube.com/watch?v=PQe9FNgU4ag>