**Дистанционное обучение по образовательной программе «Танцевальная мозаика-2» (бюджетная группа)**

**Группа 1**

**БЛОК №1. Растяжка мышц на шпагат**

1. В положении сидя ноги вытянуть вперед и развести в стороны. Сохраняя спину прямой, сделать глубокий наклон вперед. Обхватив руками верхнюю часть стопы, зафиксироваться в позе на 10 сек. Выпрямиться.
2. Встать, развести ноги больше ширины плеч и сделать несколько пружинящих действий. Корпус прямой.
3. Ноги – шире плеч, носки – в стороны. Наклонившись вперед, опереться руками на пол. Фиксация в позе – 10 сек.
4. Проработка трицепсов и бицепсов. Встать ровно. Заведя правую руку через плечо, достать область между лопатками, одновременно другой рукой нажимая на локоть правой руки. Повторить 5-6 раз, меняя руки.
5. Грудные мышцы. Отвести руки назад и соединить в замок. Слегка выгибаясь, поднимать соединенные руки до максимально возможной точки.
6. Растяжка мышц спины и поясницы. Встать на колени. Сесть, прижимая пятки к тазу. Вытянув руки вперед, наклоняться, стараясь достичь максимальной точки напряжения.
7. Проработка тазобедренных мышц. Закрепить на ступнях эластичный бинт или гимнастическую эластическую ленту. Лечь на спину. Поднять ноги при помощи ленты до прямого угла.
8. Квадрицепсы. В положении стоя согнуть ногу. Держа стопу рукой, тянуть вверх до предела.
9. Икроножные мышцы. Стойка на носках. Фиксация в подъёме 10 сек.
10. Стопы. Сидя, спина ровная. Тянуть стопы носками к себе.

Ссылка

https://www.youtube.com/watch?v=QVtCnfNw8cc&feature=emb\_title

**БЛОК 2. Базовые движения современного танца. Кач, танцевальный шаг, акцент на руки. Падебуре, молоточки**

<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 3. Элементы народного танца. Ковырялочка, моталочка, ходы, дробь одинарная**

**«Ковырялочка»**

**Движение занимает один такт. И.П.- I свободная. Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками.**

**«И» - одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад - вправо.**

**«1» - правая нога, полусогнутая в колене опускается носком в пол; пятка направлена вправо.**

**«И» - одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45 о .**

**«2» - правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен. «Ковырялочка» очень хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, дробями и другими основными элементами русского танца.**

<https://www.youtube.com/watch?v=6aHyEuSi4KU>

«Моталочка»

***И.П. - I прямое. Движение занимает один такт. «1» - левая нога присогнутая в колене делает небольшой подскок и опускается на всю стопу. Правая, сгибаясь в колене поднимается назад. «И» - правая нога, опускаясь, делает мазок ребром каблука или всей стопой по полу и поднимается вперед на 45 о. «2» - небольшой подскок на всей стопе левой ноги положение правой ноги меняется. Движение повторяется с другой ноги.***

<https://www.youtube.com/watch?v=maXHG1zsRt8>

**Шаги**

**1. Простой**

**Движение занимает 1/2 такта. Исходная позиция ног - I свободная.**

**А) С продвижением вперед. На каждую четверть, начиная с правой ноги делается по одному шагу. Юноши ставят ногу на всю стопу; шаги широкие. Девушки в начале ставят ногу на низкие полупальцы, затем мягко опускают ее на всю стопу.**

**Б) С продвижением назад. Первая четверть - правая нога делает шаг назад на низкие полупальцы и опускается на всю стопу. Левая слегка сгибается в колене и остается впереди; каблук слегка приподнят над полом. Вторая четверть - тот же шаг с левой ноги.**

**2. Переменный.**

**Движение занимает один такт. И.п. - I свободная.**

**А) С продвижением вперед. Первая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - шаг левой ногой вперед. Вторая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - пауза.**

**Б) С продвижением назад.**

**3. Переменный с притопом.**

**Движение занимает один такт.**

**А) С продвижением вперед.**

**Первая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - шаг левой ногой вперед.**

**Вторая четверть первая восьмая - одновременно с шагом правой ногой вперед левая слегка поднимается над полом, вторая восьмая - левая нога с одновременным ударом в пол опускается на всю стопу.**

**Девушки выполняют притоп легко, каблучком. Юноши - сильно, всей стопой.**

**Б) С продвижением назад.**

**Выполняется также, как и переменный шаг назад. Притоп выполняется также, как и в шаге с продвижением вперед.**

**4. Переменный с каблука.**

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

**Затакт - небольшое полуприседание на обеих ногах. Руки поднимаются в стороны между подготовительным и третьим положением.**

**Первая четверть.**

**Первая восьмая - шаг правой ногой вперед на ребро каблука; нога в колене вытягивается. Левая рука, сгибаясь в локте, поднимается до уровня груди; кисть сжата в кулак, Правая рука заводится за спину.Вторая восьмая - левая нога на низких полупальцах приставляется в прямом положении к каблуку правой, как бы подбивая его. Вторая четверть - первая восьмая - притоп всей стопой правой ноги с небольшим продвижением вперед; в момент притопа колено слегка сгибается. Вторая восьмая - пауза.**

**5. С переступанием.**

**Движение занимает один такт. И.П.- I прямая.**

**Первая четверть первая восьмая - небольшой шаг правой ногой вперед на всю стопу.**

**Вторая восьмая- левая нога сгибаясь в колене, делая шаг, опускается в первую прямую позицию на всю стопу, чуть впереди правой в полуприседании. Одновременно правая нога сгибается в колене и приподнимается над полом.**

**Вторая четверть - первая восьмая - правая нога подводится к левой и мягко опускается на пол на всю стопу в первую прямую позицию.**

**Вторая восьмая - пауза.**

Ссылка <https://www.youtube.com/watch?v=AZ4bR9yuQsM>

<https://www.youtube.com/watch?v=cyv6fNDeGsU>

**БЛОК №4. Фильмы, балеты, мюзиклы, рекомендуемые к просмотру**

1. **Балет «Лебединое озеро»**
2. **Балет «Щелкунчик»**
3. **Балет «Спящая красавица»**
4. **Мультфильм «Балерина»**
5. **Фильм «Шаг вперед» (1-7 части)**
6. **Фильм «Большой»**
7. **Фильм «Уличные танцы»**
8. **Мюзикл «Лалаленд»**
9. **Мюзикл «Мери Поппинс возвращается»**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: Самостоятельно подготовить небольшую танцевальную комбинацию**