УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО

«Центр эстетического воспитания детей»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. И. Давыдова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.

***Дистанционное обучение. с 30 ноября 2020г.***

***Хореографический коллектив «Версия». Педагог Тимофеева А.И.***

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

**Группа 1 (возраст 8-10лет)**

Задание 1

***Разминка стоя:***

*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

***Середина:***

1. Повторение прямых и свободных позиций ног I-V
2. Переходы из одной позиции ног в другую (с правой и левой ноги)
3. Повторение позиций рук (подг, 1, 2, 3)
4. Перевод рук из одной позиции в другую
5. Проверка правильного положения корпуса стоя у стены (прижаты к стене пятки, ягодицы, лопатки, затылок)
6. Passe до колена по прямой позиции
7. Шаг «уголок» по линии
8. Прыжки «подскоки» на месте и с продвижением
9. Прыжки-разножки на месте и с продвижением
10. Повторение комбинации «галоп, шаг, шаг» с правой и левой ноги
11. Прыжки «через лужу» с правой и левой ноги
12. «Точка». Удержание точки во время медленного вращения на месте
13. Вращение на месте переступанием на полупальцах в медленном темпе с удержанием «точки» (в правую и левую сторону)
14. Вращение на месте с замахом рукой в медленном темпе с удержанием «точки» (в правую и левую сторону)
15. Вращение на месте с толчком ногой в медленном темпе с удержанием «точки» (в правую и левую сторону)

<https://www.youtube.com/user/bartkaytis> Эстрадный балет «Экситон»

Задание 2

***Партерная гимнастика.***

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

***I) Комплекс упражнений сидя на полу:***

**1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:**

**сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный,

чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**«Солнышко»**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

**Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**

**«Чемоданчик»**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**Упражнения для развития паховой выворотности:**

**«Бабочка»**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**«Гармошка»**

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немого позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

***II) Комплекс упражнений лёжа на спине:***

**1)Упражнения на пресс:**

**поднятие ног**

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

**«Велосипед»**

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

**2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника**

**«Берёзка»**

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

***III) Комплекс упражнений лёжа на животе:***

**1) Упражнения для развития гибкости**

**«Окошечко»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

**«Змейка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

**«Лягушка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

**«Самолётик»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

**«Корзинка»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх.

***IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног***

**«Чемоданчик» в парах**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются наверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**ноги по сторонам**

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

**«Бабочка» в парах**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**«Полушпагат»**

**- «Шпагат»**

<https://www.youtube.com/watch?v=zOhRcob-HBs> Урок партерной гимнастики для детей 7-9 лет. Часть1

<https://www.youtube.com/watch?v=x7QpNqnbJaI> Урок партерной гимнастики для детей 7-9 лет. Часть 2.

Задание 3

***Основы классического танца. Повторение***

*1. Позиции рук:*

- подготовительное положение

- 1,

- 2,

- 3.

*2. Позиции ног:*

- прямые (I-V)

- свободные (I-V)

- выворотные (I-V)

*3. Положение корпуса:*

- фиксирование 5 точек (пятки, икры, ягодицы, лопатки. затылок) у стены на 5 минут.

*4.Экзерсис (по 2 «крестом»)*

- demi et grand plie ,

- battment tendu,

- battment tendu jete,

- rond de jamb par terre (en dehors et en dedans- по точкам),

- battment relevelent,

- grand bettment jete,

- releve (по I-III поз. Ног.)

*5.Прыжки.*

- temps soute по I-II поз.

- разножки

- поджатые

- звездочки

*6.Вращения*

- Туры chaines (в правую и левую сторону)

- Подготовка к pirouettes.

<https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&feature=emb_logo> Основы классического танца.

Задание 4

***Основы народного танца. Повторение***

*Русский поклон:*

* простой поясной на месте;

*1.Основные положения и движения рук:*

* ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись)
* руки скрещены на груди
* одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку

а) положение рук в парах:

* держась за одну руку
* за две
* под руку
* «воротца»

б) положение рук в круге:

* держась за руки
* «корзиночка»
* «звездочка»

в) движения рук:

* подчеркнутые раскрытия и закрытия рук
* раскрытие рук в сторону (ладонями наверх в 3 позицию)
* взмахи с платочками
* хлопки в ладоши

*2.Русские ходы:*

* простой сценический ход на всей стопе и полупальцах
* переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на 30- 45 градусов, на полупальцах
* переменный ход с фиксированием ноги сзади, на носке, на полу
* переменный ход с plie на опорной ноге и вынесением работающей ноги
* тройной шаг на полупальцах с ударом на четвертый шаг всей стопой в пол
* шаг с мазком каблуком и вынесением сокращенной стопы на воздух на 30- 45 градусов
* комбинации из основных шагов.

*3.Подготовка к «веревочке»:*

* без полупальцев, без проскальзываний ;

*4.Подготовка к «молоточкам»:*

* по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади;

*5.Подготовка к «моталочке»:*

* по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади, впереди;

*6. «Гармошечка»:*

* начальная раскладка с паузами в каждом положении ;
* «лесенка»;

1. «Ковырялочка»:

* простая, в пол;
* простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге(1 полугодие);

1. Основы дробных выстукиваний:

* простой притоп;
* в чередовании с приседанием и без него;

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

<https://www.youtube.com/watch?v=ZKsoL4izKiA&t=5s> Юбилейный концерт ГАХА «Березка» им. Н.С. Надеждиной.

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

**Группа 2 (возраст 5-7л)**

Задание1

***Развитие музыкально-ритмических навыков.***

Танцевально-ритмическая игра «Семейная прогулка»

Счет: Раз – и – два - и – три – и – четыре – и-

Раз – и – два - и – три – и – четыре – и-

*Дети встают в круг, держась за руки(возможна работа дома с взрослыми членами семьи).*

Педагог(*родитель*):

1) - «По дороге бегут ребятишки и считают шаги шалунишки. А считают они вот так ***Раз – и – два - и – три – и – четыре – и»****- (*дети двигаются по кругу, делая шаги на каждый такт, 8 шагов на строку, повторить 4 раза для закрепления)

2) - « Папы с мамами их услыхали и шаги с ними вместе считали. А шагали они вот так ***Раз*** *– и –* ***два*** *- и –* ***три*** *– и –* ***четыре*** *– и»-* (дети двигаются по кругу и делают шаги через такт. 4 шага на строку, повторить 4 раза для закрепления)

3) – «Ну и бабушки, чтоб не отстать. Тоже стали шагать и считать. ***Раз*** *– и – два - и –* ***три*** *– и – четыре – и*»-( Дети двигаются по кругу и делают шаги через два такта. Два шага на строку, повторить 4 раза для закрепления)

4) – «И прабабушка тихо сказала:- а я тоже шаги сосчитала. Ой, ка медленно она шла» ***Раз*** *– и – два - и – три – и – четыре – и-*(Дети хватаются за поясницу. Делая вид, что она болит и двигаются по кругу, делая один шаг за восемь тактов).

После общего усвоения ритмического рисунка, можно делить детей на группы: «идут гулять» *Мама* и *Дочки,* «идут гулять»  *бабушка и мама*, идут гулять *прабабушка и правнуки и т. д. с соответствующим соблюдением ритмического рисунка шагов, присущих данной роли(менять музыку от медленной к быстрой по темпу)*

***Развитие двигательных качеств и умений.***

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. Основные:

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим ша¬гом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "го¬рячему песку");

прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", легкие поскоки;

общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружин-ность); упражнения на гибкость, плавность движений;

имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, рас-крывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый солдат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида — прощение — радость";

плясовые движения — элементы народных плясок, доступных по координации — например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной • ногой, "выбрасывание" ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> разминка с Крабом

<https://www.youtube.com/watch?v=6Vf5_PQsjtk> мультфильм «Балерина»

Задание 2

***Разминка стоя и сидя (на коврике).*** *Повторение 15-20 раз*

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

- повороты головы (вправо, влево);

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

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

- приседания (маленькие и большие);

- вырастание на полупальцы;

- темповые прыжки на месте;

- темповые прыжки по точкам;

- «Складочка»;

- «Бабочка»;

- «Уголок»;

- «Солдатик»;

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

- «Лодочка»;

- «Корзинка»;

- «Колечко»;

- «Мостик»;

- «Кошка лезет под забор»;

- «Шпагат» по направлениям

***Пальчиковая гимнастика.***









<https://www.youtube.com/watch?v=AQMtZCtx4s4> Сказочная пальчиковая гимнастика.

Задание 3

***ОФП. Разминка+растяжка***

*Примерные упражнения:*

- 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);

- приседания (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).

***Танцевальные шаги, прыжки.***

*Повторить танцевальные шаги:*

- с носка

- на полупальцах

- «уголок»

- накрест

- приставной

- переменный.

*Повторить прыжки:*

- подскоки

- галоп вперед (с правой и левой ноги)

- галоп в сторону (с правой и левой ноги)

- перескоки

- прыжки-разножки.

***Работа с видеоматериалом. Просмотр, анализ.***

Посмотреть балет «Айболит».

<https://www.youtube.com/watch?v=a8Q1ZZ7oAcU> и ответить на вопросы:

- кого Айболит спас от укротителя;

- как зовут девочку и мальчика;

- кто опоздал на корабль;

- что болело у обезьянок;

- как зовут главного злодея;

- как лисичка справилась с пиратами;

- из чего (кого) был сделан мост во время погони;

- кого еще пленил укротитель;

- как Айболит справился с укротителем.

Задание 4

***Строевые упражнения. Часть 1.***

Разминка стоя. Все упражнения выполнять по 10-15 раз.

- 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);

- приседания (маленькие и большие);

- поднимание на полупальцы;

- маршировка (ходим на месте как солдат);

- «уголочки» стоя (поднимаем ножку в согнутом положении до колена).

Вспомнить хореографические рисунки:

- круг,

- линия,

- шахматный порядок,

- змейка (паравозик),

- колонна.

<https://www.youtube.com/watch?v=ju8W_SX_wy4> Посмотреть и повторить.

***Строевые упражнения. Часть 2.***

Разминка стоя. Все упражнения выполнять по 10-15 раз.

- 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);

- приседания (маленькие и большие);

- поднимание на полупальцы;

- маршировка (ходим на месте как солдат);

- «уголочки» стоя (поднимаем ножку в согнутом положении до колена).

Повороты:

- направо

- налево

- кругом

Повторить «право», «лево», «верх», «низ»

Повороты вправо, влево (полные на 360 и половинки на 180)

<https://www.youtube.com/watch?v=Zesy7ZLLL-o> Повороты направо, налево

<https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rlSk> Повороты налево, направо, кругом.

***Развитие воображения***

*Разминка*

Вспомнить разминку, придумать свои движения для музыкально-ритмической разминки. Сделать все движения вместе с мамой.

Придумать и показать, как передвигаются насекомые: гусеница, бабочка, жук, божья коровка, тараканчик, паучок.

Придумать своего героя из мира живой природы и отобразить его движения под музыку.

<https://www.youtube.com/watch?v=jO9hHmjEASA> Веселые песенки о насекомых.

<https://www.youtube.com/watch?v=zmvh8lxWM40> Движения животных

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

**Группа 3 (возраст 5-7л)**

Задание1

***Развитие музыкально-ритмических навыков.***

Танцевально-ритмическая игра «Семейная прогулка»

Счет: Раз – и – два - и – три – и – четыре – и-

Раз – и – два - и – три – и – четыре – и-

*Дети встают в круг, держась за руки(возможна работа дома с взрослыми членами семьи).*

Педагог(*родитель*):

1) - «По дороге бегут ребятишки и считают шаги шалунишки. А считают они вот так ***Раз – и – два - и – три – и – четыре – и»****- (*дети двигаются по кругу, делая шаги на каждый такт, 8 шагов на строку, повторить 4 раза для закрепления)

2) - « Папы с мамами их услыхали и шаги с ними вместе считали. А шагали они вот так ***Раз*** *– и –* ***два*** *- и –* ***три*** *– и –* ***четыре*** *– и»-* (дети двигаются по кругу и делают шаги через такт. 4 шага на строку, повторить 4 раза для закрепления)

3) – «Ну и бабушки, чтоб не отстать. Тоже стали шагать и считать. ***Раз*** *– и – два - и –* ***три*** *– и – четыре – и*»-(Дети двигаются по кругу и делают шаги через два такта. Два шага на строку, повторить 4 раза для закрепления)

4) – «И прабабушка тихо сказала: - а я тоже шаги сосчитала. Ой, ка медленно она шла» ***Раз*** *– и – два - и – три – и – четыре – и-*(Дети хватаются за поясницу. Делая вид, что она болит и двигаются по кругу, делая один шаг за восемь тактов).

После общего усвоения ритмического рисунка, можно делить детей на группы: «идут гулять» *Мама* и *Дочки,* «идут гулять» *бабушка и мама*, идут гулять *прабабушка и правнуки и т. д. с соответствующим соблюдением ритмического рисунка шагов, присущих данной роли (менять музыку от медленной к быстрой по темпу)*

***Развитие двигательных качеств и умений.***

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. Основные:

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим ша¬гом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "го¬рячему песку");

прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", легкие поскоки;

общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружин-ность); упражнения на гибкость, плавность движений;

имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, рас-крывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый солдат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида — прощение — радость";

плясовые движения — элементы народных плясок, доступных по координации — например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной • ногой, "выбрасывание" ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> разминка с Крабом

<https://www.youtube.com/watch?v=6Vf5_PQsjtk> мультфильм «Балерина»

Задание 2

***Разминка стоя и сидя (на коврике).*** *Повторение 15-20 раз*

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

- повороты головы (вправо, влево);

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

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

- приседания (маленькие и большие);

- вырастание на полупальцы;

- темповые прыжки на месте;

- темповые прыжки по точкам;

- «Складочка»;

- «Бабочка»;

- «Уголок»;

- «Солдатик»;

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

- «Лодочка»;

- «Корзинка»;

- «Колечко»;

- «Мостик»;

- «Кошка лезет под забор»;

- «Шпагат» по направлениям

***Пальчиковая гимнастика.***









<https://www.youtube.com/watch?v=AQMtZCtx4s4> Сказочная пальчиковая гимнастика.

Задание 3

***ОФП. Разминка+растяжка***

*Примерные упражнения:*

- 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);

- приседания (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).

***Танцевальные шаги, прыжки.***

*Повторить танцевальные шаги:*

- с носка

- на полупальцах

- «уголок»

- накрест

- приставной

- переменный.

*Повторить прыжки:*

- подскоки

- галоп вперед (с правой и левой ноги)

- галоп в сторону (с правой и левой ноги)

- перескоки

- прыжки-разножки.

***Работа с видеоматериалом. Просмотр, анализ.***

Посмотреть балет «Айболит».

<https://www.youtube.com/watch?v=a8Q1ZZ7oAcU> и ответить на вопросы:

- кого Айболит спас от укротителя;

- как зовут девочку и мальчика;

- кто опоздал на корабль;

- что болело у обезьянок;

- как зовут главного злодея;

- как лисичка справилась с пиратами;

- из чего (кого) был сделан мост во время погони;

- кого еще пленил укротитель;

- как Айболит справился с укротителем.

Задание 4

***Строевые упражнения. Часть 1.***

Разминка стоя. Все упражнения выполнять по 10-15 раз.

- 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);

- приседания (маленькие и большие);

- поднимание на полупальцы;

- маршировка (ходим на месте как солдат);

- «уголочки» стоя (поднимаем ножку в согнутом положении до колена).

Вспомнить хореографические рисунки:

- круг,

- линия,

- шахматный порядок,

- змейка (паравозик),

- колонна.

<https://www.youtube.com/watch?v=ju8W_SX_wy4> Посмотреть и повторить.

***Строевые упражнения. Часть 2.***

Разминка стоя. Все упражнения выполнять по 10-15 раз.

- 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);

- приседания (маленькие и большие);

- поднимание на полупальцы;

- маршировка (ходим на месте как солдат);

- «уголочки» стоя (поднимаем ножку в согнутом положении до колена).

Повороты:

- направо

- налево

- кругом

Повторить «право», «лево», «верх», «низ»

Повороты вправо, влево (полные на 360 и половинки на 180)

<https://www.youtube.com/watch?v=Zesy7ZLLL-o> Повороты направо, налево

<https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rlSk> Повороты налево, направо, кругом.

***Развитие воображения***

*Разминка*

Вспомнить разминку, придумать свои движения для музыкально-ритмической разминки. Сделать все движения вместе с мамой.

Придумать и показать, как передвигаются насекомые: гусеница, бабочка, жук, божья коровка, тараканчик, паучок.

Придумать своего героя из мира живой природы и отобразить его движения под музыку.

<https://www.youtube.com/watch?v=jO9hHmjEASA> Веселые песенки о насекомых.

<https://www.youtube.com/watch?v=zmvh8lxWM40> Движения животных

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

**Группа 4 (возраст 8-10л)**

Задание 1

***Разминка стоя:***

*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»

***Середина:***

1. Повторение прямых и свободных позиций ног I-V
2. Переходы из одной позиции ног в другую (с правой и левой ноги)
3. Повторение позиций рук (подг, 1, 2, 3)
4. Перевод рук из одной позиции в другую
5. Проверка правильного положения корпуса стоя у стены (прижаты к стене пятки, ягодицы, лопатки, затылок)
6. Passe до колена по прямой позиции
7. Шаг «уголок» по линии
8. Прыжки «подскоки» на месте и с продвижением
9. Прыжки-разножки на месте и с продвижением
10. Повторение комбинации «галоп, шаг, шаг» с правой и левой ноги
11. Прыжки «через лужу» с правой и левой ноги
12. «Точка». Удержание точки во время медленного вращения на месте
13. Вращение на месте переступанием на полупальцах в медленном темпе с удержанием «точки» (в правую и левую сторону)
14. Вращение на месте с замахом рукой в медленном темпе с удержанием «точки» (в правую и левую сторону)
15. Вращение на месте с толчком ногой в медленном темпе с удержанием «точки» (в правую и левую сторону)

<https://www.youtube.com/user/bartkaytis> Эстрадный балет «Экситон»

Задание 2

***Партерная гимнастика.***

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

***I) Комплекс упражнений сидя на полу:***

**1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:**

**сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный,

чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**«Солнышко»**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

**Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**

**«Чемоданчик»**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**Упражнения для развития паховой выворотности:**

**«Бабочка»**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**«Гармошка»**

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немого позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

***II) Комплекс упражнений лёжа на спине:***

**1)Упражнения на пресс:**

**поднятие ног**

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

**«Велосипед»**

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

**2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника**

**«Берёзка»**

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

***III) Комплекс упражнений лёжа на животе:***

**1) Упражнения для развития гибкости**

**«Окошечко»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

**«Змейка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

**«Лягушка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

**«Самолётик»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

**«Корзинка»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх.

***IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног***

**«Чемоданчик» в парах**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются наверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**ноги по сторонам**

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

**«Бабочка» в парах**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**«Полушпагат»**

**- «Шпагат»**

<https://www.youtube.com/watch?v=zOhRcob-HBs> Урок партерной гимнастики для детей 7-9 лет. Часть1

<https://www.youtube.com/watch?v=x7QpNqnbJaI> Урок партерной гимнастики для детей 7-9 лет. Часть 2.

Задание 3

***Основы классического танца. Повторение***

*1. Позиции рук:*

- подготовительное положение

- 1,

- 2,

- 3.

*2. Позиции ног:*

- прямые

- свободные

- выворотные.

*3. Положение корпуса:*

- фиксирование 5 точек (пятки, икры, ягодицы, лопатки. затылок) у стены на 5 минут.

*4.Экзерсис (по 2 «крестом»)*

- demi et grand plie ,

- battment tendu,

- battment tendu jete,

- rond de jamb par terre (en dehors et en dedans- по точкам),

- battment relevelent,

- grand bettment jete,

- releve (по I-III поз. Ног.)

*5.Прыжки.*

- temps soute по I-II поз.

- разножки

- поджатые

- звездочки

*6.Вращения*

- Туры chaines (в правую и левую сторону)

- Подготовка к pirouettes.

<https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&feature=emb_logo> Основы классического танца.

Задание 4

***Основы народного танца. Повторение.***

*Русский поклон:*

* простой поясной на месте;

*1.Основные положения и движения рук:*

* ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись)
* руки скрещены на груди
* одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку

а) положение рук в парах:

* держась за одну руку
* за две
* под руку
* «воротца»

б) положение рук в круге:

* держась за руки
* «корзиночка»
* «звездочка»

в) движения рук:

* подчеркнутые раскрытия и закрытия рук
* раскрытие рук в сторону (ладонями наверх в 3 позицию)
* взмахи с платочками
* хлопки в ладоши

*2.Русские ходы:*

* простой сценический ход на всей стопе и полупальцах
* переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на 30- 45 градусов, на полупальцах
* переменный ход с фиксированием ноги сзади, на носке, на полу
* переменный ход с plie на опорной ноге и вынесением работающей ноги
* тройной шаг на полупальцах с ударом на четвертый шаг всей стопой в пол
* шаг с мазком каблуком и вынесением сокращенной стопы на воздух на 30- 45 градусов
* комбинации из основных шагов.

*3.Подготовка к «веревочке»:*

* без полупальцев, без проскальзываний ;

*4.Подготовка к «молоточкам»:*

* по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади;

*5.Подготовка к «моталочке»:*

* по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади, впереди;

*6. «Гармошечка»:*

* начальная раскладка с паузами в каждом положении ;
* «лесенка»;

1. «Ковырялочка»:

* простая, в пол;
* простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге(1 полугодие);

1. Основы дробных выстукиваний:

* простой притоп;
* в чередовании с приседанием и без него;

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

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

**Группа 3 г.о. (возраст 10-12л)**

Задание 1

***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 захлёстом «достань до хвостика»
6. боковой галоп правым и левым боком
7. прямой галоп
8. поскоки
9. ходьба с восстановлением дыхания
10. ходьба змейкой

***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

***Основы классического танца. Повторение.***

*Повторить пройденную терминологию КТ.*

1.demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».  
2.grand plie-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».  
3.relevé-(релеве)-«поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.  
4.battement tendu-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.  
5.battement tendu jeté-(батман тандю жете)«бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.  
6.demi rond-(деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).  
7.rond dejamb parterre-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.  
8.rond de jamb en l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе,стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.  
9.en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.10.en dedans-(андедан)-круговое движение к себе,круговое движение внутрь.  
11.sur le cou de pied-(сюр ле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги),положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.  
12.battement fondu-(батман фондю)-«мягкий», «тающий»,одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.  
13.battement frappe-(батман фрапэ)-«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.  
14.petit battement-(пти батман)-«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.  
15.battu- (ботю) -«бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.  
16.double- (дубль)- «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu -двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.  
17.passe-(пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.  
18.relevelent- (релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.  
19.battement soutenu-(батман сотеню)-«слитный»-из стоики на носках с полуприседом на левои, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.  
20.développe-(девелопе) - «раскрывание», «развернутый»,из стоики на левои, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.  
21.adajio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.  
22.attitude-(аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.  
23.terboushon-(тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стоика на левои, правую вперед, голень вниз влево.  
24.degaje-(дегаже)-«переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.  
25.grand battement-(гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.  
26.tombée-(томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.  
27.picce-(пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.  
28.pounte-(пуанте) - «на носок», «касание носком» из стоики на левой , правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.  
29.balance-(балансе) - «покачивание»,маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.  
30.allongée-(аллянже) - «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.  
31.pordebras-(пор де бра) -«перегибы туловища»,наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.

*Повторить*

***Экзерсис у станка (Ч.1)***

- demi et grand plie ,

- battment tendu,

- battment tendu jete,

- rond de jamb par terre (en dehors et en dedans- по точкам),

- battment frappe (в пол),

- battment relevelent,

- grand bettment jete,

- releve,

- port de bras.

***Экзерсис у станка (Ч.2)***

* passé par terre,
* battment frappe ( на 45°),
* battment fondu,
* battment developpe,
* подготовка к pirouettes,
* battment soutenu.

*5.Прыжки.*

- temps soute по I-II поз.

- рas assamble,

- pas echappe

- разножки

- поджатые

- звездочки

*6.Вращения*

- туры chaines (в правую и левую сторону)

- подготовка к pirouettes.

- туры pique (с правой и левой ноги).

<https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&feature=emb_logo> Основы классического танца.

<https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiOZk> Азбука балета.

Задание 3

***Основы народного танца. Повторение.***

***Русский танец.***

Русский поклон.

* простой поясной на месте;
* простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди,

затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении.

* простой поклон с шагами в сторону;
* простой поклон с шагами вперед и отходами назад.

2.Основные положения и движения рук:

* ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись)
* руки скрещены на груди
* одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку

а) положение рук в парах:

* держась за одну руку
* за две
* под руку
* «воротца»

б) положение рук в круге:

* держась за руки
* «корзиночка»
* «звездочка»

в) движения рук:

* подчеркнутые раскрытия и закрытия рук
* раскрытие рук в сторону (ладонями наверх в 3 позицию)
* взмахи с платочками
* хлопки в ладоши

3.Русские ходы:

* простой сценический ход на всей стопе и полупальцах
* переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на 30- 45 градусов, на полупальцах
* переменный ход с фиксированием ноги сзади, на носке, на полу
* переменный ход с plie на опорной ноге и вынесением работающей ноги
* тройной шаг на полупальцах с ударом на четвертый шаг всей стопой в пол
* шаг с мазком каблуком и вынесением сокращенной стопы на воздух на 30- 45 градусов
* комбинации из основных шагов.

4.«Припадание»:

* по 1 прямой позиции;
* вокруг себя по 1 прямой позиции;
* по 5 позиции (2 полугодие);
* вокруг себя и в сторону.

1. Подготовка к «веревочке»:

* без полупальцев, без проскальзываний;
* с полупальцами, с проскальзыванием;
* «косичка».

1. Подготовка к «молоточкам»:

* по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади;
* по 1 прямой позиции без задержки.

1. Подготовка к «моталочке»:

* по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади, впереди;
* «моталочка» в чистом виде.

1. «Гармошечка»:

* начальная раскладка с паузами в каждом положении;
* «лесенка»;
* «елочка»;
* исполнение в чистом виде.

1. «Ковырялочка»:

* простая, в пол(1 полугодие);
* простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге;
* «ковырялочка» на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги;
* в чередовании одинарными, двойными, тройными притопами.

1. Основы дробных выстукиваний:

* простой притоп;
* двойной притоп;
* в чередовании с приседанием и без него;
* в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопушкой);
* подготовка к двойной дроби;
* двойная дробь;
* «трилистник»;
* «трилистник» с двойным и тройным притопом;
* переборы каблучками ног;
* переборы каблучками ног в чередовании с притопами.

***Молдавский танец.***

1. Положения рук:

* положения рук в парных танцах;
* положения рук в массовых танцах.

1. Основные ходы в молдавском танце:

* характерные шаги вперед из 6 позиции в 4 позицию с переменой ног;
* характерные шаги с отходом назад;
* характерные шаги вперед через каблучок;
* шаг назад с подниманием ноги вперед;
* плавный боковой шаг с одной ноги на другую;
* шаг правой ногой в сторону с выносом левой ноги накрест правой;
* «дорожка».

1. Перескок с одной ноги на другую
2. Тройной перескок с остановкой
3. Тройной перескок с подскоком
4. Тройной перескок с одним ударом
5. Перескок на одну ногу с выносом другой ноги на каблук
6. Подбивка в сторону
7. Подбивка вперед
8. Дробь с перескоком
9. «Голубец»:

* «голубец» на полу;
* «голубец» в воздухе;
* «голубец» с одной ногой.

<https://www.youtube.com/channel/UC8vF-HiGL42_ItnxBkQjTuA> Канал Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZKsoL4izKiA&t=5s> Юбилейный концерт ГАХА «Березка» им. Н.С. Надеждиной.

Задание 4

***Партерная гимнастика. Повторение.***

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

***I) Комплекс упражнений сидя на полу:***

**1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:**

**сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный,

чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**«Солнышко»**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

**Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**

**«Чемоданчик»**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**Упражнения для развития паховой выворотности:**

**«Бабочка»**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**«Гармошка»**

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немого позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

***II) Комплекс упражнений лёжа на спине:***

**1)Упражнения на пресс:**

**поднятие ног**

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

**«Велосипед»**

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

**2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника**

**«Берёзка»**

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

***III) Комплекс упражнений лёжа на животе:***

**1) Упражнения для развития гибкости**

**«Окошечко»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

**«Змейка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

**«Лягушка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

**«Самолётик»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

**«Корзинка»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх.

***IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног***

**«Чемоданчик» в парах**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются наверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**ноги по сторонам**

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

**«Бабочка» в парах**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**«Полушпагат»**

**- «Шпагат»**

<https://www.youtube.com/watch?v=zOhRcob-HBs> Урок партерной гимнастики для детей 7-9 лет. Часть1.

<https://www.youtube.com/watch?v=x7QpNqnbJaI> Урок партерной гимнастики для детей 7-9 лет. Часть 2.

Задание 5

1. Повторение прямых и свободных позиций ног I-V
2. Переходы из одной позиции ног в другую (с правой и левой ноги)
3. Повторение позиций рук (подг, 1, 2, 3)
4. Перевод рук из одной позиции в другую
5. Проверка правильного положения корпуса стоя у стены (прижаты к стене пятки, ягодицы, лопатки, затылок)
6. Passe до колена по прямой позиции
7. Шаг «уголок» по линии
8. Прыжки «подскоки» на месте и с продвижением
9. Прыжки-разножки на месте и с продвижением
10. Повторение комбинации «галоп, шаг, шаг» с правой и левой ноги
11. Прыжки «через лужу» с правой и левой ноги
12. «Точка». Удержание точки во время медленного вращения на месте
13. Вращение на месте переступанием на полупальцах в медленном темпе с удержанием «точки» (в правую и левую сторону)
14. Вращение на месте с замахом рукой в медленном темпе с удержанием «точки» (в правую и левую сторону)
15. Вращение на месте с толчком ногой в медленном темпе с удержанием «точки» (в правую и левую сторону)

***Импровизация.***

Слово «импровизация» происходит от латинского «непредвиденный», «неожиданный». Импровизационные методы в современном танце начали использоваться в начале 20 века последователями современного танца для поиска новых форм движений, открытия потенциальных возможностей исполнителей, создания индивидуального, свободного выражения.

Для импровизации важен психомоторный компонент: мышечная свобода, скорость реакции, гармоничность движения (пластичность, координация различных частей тела, владение центром тяжести), самоконтроль. Импровизация требует изменения мышления, следования внутренним импульсам, проявления креативности (активность, эмоциональная возбудимость, импульсивность, динамичность). Материалом для импровизации является взаимодействие ощущений, воображения и памяти.

*В результате танцевальной импровизации могут появиться следующие положительные эффекты: выход из напряжения; принятие себя, обнаружение своих желаний и чувств; переживание новых состояний.*

*Изменения в двигательном поведении могут привести к изменениям в психике, способствуя здоровью и личностному росту.*

Задание:

- вспомнить любимого героя из сказки, мультфильма или фильма

- придумать, как бы он или она мог(ла) двигаться под вашу любимую музыку

- исполнить танец в образе и в движениях героя (героев), стараясь отобразить характер его движений и эмоции

Задание:

- исполнять движения в медленном и быстром темпе так, как они могли бы исполняться в воде, в воздухе, во время бега. Во время движения автомобиля, поезда, самолета и т.д.;

- исполнить танец медведя в лесу, белки, зайца, ежика, змеи; куклы, солдата и т.д.

<https://www.youtube.com/watch?v=TYUUyffIiZk> Задание на импровизацию.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=38&v=SVGqQcyXz7w&feature=emb_logo> Посмотреть видео. Попробовать исполнить импровизационную композицию без подготовки под любую музыку.