23 марта (понедельник) хореографический коллектив «Сюрприз»

 Тема занятия: «Знакомство с балетом»

 Балет — это спектакль, в котором артисты не разговаривают, а только танцуют. Вслушиваясь в музыку, танцоры движением рук и ног, кружением, выражают свое настроение: грусть или радость, печаль или восторг, взволнованность или спокойствие. Родиной балета является Италия. Артистов балета называют балеринами и танцорами. Движение в балете называют «па». Платье называется пачка, а туфли – пуанты.

Просмотр балета «Спящая красавица» <https://youtu.be/mfzkf7QbaBo>

Нарисуйтепожалуйста сказочного героя, который больше всего понравился. И ответьте на вопросы:

1. Как зовут принцессу в балете «Спящая красавица»?

2. Как называются артисты балета?

3. Как называется одежда и обувь балерины?

4. Какая страна является родиной балета?

25 марта (среда) Хореографические коллективы «Тип-топ», «Сюрприз»

Тема занятия: «Растяжка»

 Растяжка – это обучение гибкости. Растяжка повышает гибкость и подвижность суставов. Выполнять растяжку необходимо только тогда когда все мышцы разогреты.

Просмотрите пожалуйста видео и выполните упражнения:

<https://youtu.be/t56rop8NZ4E>

 27 марта (пятница) Хореографические коллективы «Тип-топ», «Сюрприз».

Тема занятия: «Осанка, растяжка, пластика»

 Формирование осанки – это те упражнения, которые способствуют разработке двигательных функций, необходимых для занятий искусством хореографии, взятые из спортивной гимнастики, системы йогов, партерного станка.

Выполните пожалуйста упражнения (пошагово):

1. А) Исходное положение (далее–и.п.): лечь на живот, ноги вытянуть. Руки согнуты в локтях перед грудью, ладонями вниз.

Б) Отжимаясь от пола, поднять корпус, сильно прогибаясь в грудном и поясничном отделах позвоночника.

В) Зафиксировать положение, голову отвести сильно назад.

Г) Вернуться в и.п.

1. А) И.п. – лечь на живот, ноги в I позиции. Руки на затылке. Исполнять в паре, второй ученик удерживает ноги у щиколотки в I позиции.

 Б) Поднять грудь, таз и живот на полу, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы

 спины вернуться в И.п.

1. А) И.п. - встать на колени, корпус и голову держать прямо, руки опустить вниз,

поднять руки вверх, прогнуться назад .

 Б) Сделать попытку достать соединенными руками ступни ног, поднять корпус, руки за спиной.

 В) Сесть на колени, наклониться к ногам, грудь прижать к коленям, руки отвести как можно далее назад, голова удерживается над полом.

 Г) Зафиксировать положение.

 Д)Расслабиться и вернуться в исходное положение.

28 марта (суббота) хореографический коллектив «Тип-топ».

Тема занятия: «Хореография и пластика»

 Понятие «хореография» охватывает все разновидности танцевального искусства. Основу хореографии составляют движения, как правило, соотнесенные с музыкой. Хореографическая пластика разделяется на три основных рода: пантомиму, действенный танец и дивертисментный танец.

Просмотрите пожалуйста видео и повторите движения: <https://youtu.be/6Jx24P198Tw>

28 марта (суббота) хореографический коллектив «Зарики».

Тема: «Учебно-тренировочная работа»

Отработка танцевальных комбинаций к танцу «Шагом марш» - отработать повороты.