Дистанционный курс по хореографии.

 2 год обучения.

**Тема: Повторение и закрепление разученных движений по народно- сценическому танцу.**

Блок занятий рассчитан на самостоятельное закрепление упражнений и танцевальных движений. Задания выполняются каждый день время и темп занятия каждый обучающейся выбирает самостоятельно.

**Занятие №1.**

**Упражнения разминки:**

И.п. - ноги шире плеч, руки вытянуты вперед, сгибаем поочереди колени, садясь, все ниже, затем также постепенно возвращаемся в и. п.

 Затем садимся на пол, спина прямая, ноги согнуты в коленях.

И.п. - растяжка сидя на полу;( упор руками сзади ноги вытянуты вперед, поднимаем вверх прямую ногу медленно поочередно, затем бросками вверх поочередно.

И.п - Ноги широко, руки в стороны: делаем наклоны к стопам поочередно, затем стопа сокращается наклон вперед, берем за стопы руками нос тянем к полу.

**Движение «Шаги с носка»** : И.п. – ноги вместе по 6 параллельной позиции, колени слегка согнуты (деми плие), руки на талии. Н

На «раз» - шаг правой ногой выпрямленной в колене, носок стопы натянут (нога как струнка). Левая нога остается в плие.

На «два» - шаг левой ногой выпрямленной в колене, натянутым носком стопы, правая нога в плие. Получается « стелящийся» шаг.

**Движение «Переменный шаг»:** И. п. – ноги по 6 позиции, руки на талии.

На «раз» - шаг правой ногой с носка,

На «два» - шаг левой ногой с носка,

На «три» - шаг правой ногой с носка,

На «четыре» - пассе (перенос) по полу левой ногой через 1 позицию вперед.

На «раз» - Начинаем шагать с левой ноги, которую перевели вперед.

На «два» - шаг с правой ноги с носка,

На «три» - шаг с левой ноги с носка,

На «четыре» - пассе правой ногой по полу через 1 позицию вперед.

 **Занятие №2**

**Упражнения разминки:**

Начинается комплекс с упражнений стоя:

Ноги шире плеч, руки в стороны, наклоны вправо, влево, затем две руки вверх наклон вниз по кругу, колени не сгибаем, все в другую сторону.

 И.п. тоже наклон прямой спиной вперед, поочередно касаемся пола ,то правой, то левой рукой.

И.п. ноги вместе, присели ладонями уперлись в пол, затем не отрывая рук от пола выпрямляем колени, выпрямляем корпус.

И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон в сторону правой рукой к правой ноге, затем руки переводим вперед между стопами, выпрямляем корпус в и. п., все влево.

**Движение «Гармошка»:** И.п. ноги вместе по 6 позиции.

На «раз» - пятку правой ноги поставить вправо , носок оказался внутри,

На «два» - носок левой ноги повернуть вправо навстречу носку правой ноги,

На «три» - носок правой ноги развернуть вправо, пятка оказалась внутри.

На «четыре» - пятку левой ноги развернуть вправо, соединив с пяткой правой ноги, носки обеих стоп смотрят в стороны.

**Движение «развороты стоп»:** И. п. – ноги вместе по 6 позиции в плие, руки на талии.

На «раз, два » - носком правой ноги рисуем полукруг вправо, опускаем ногу на всю стопу.

На «три, четыре» - разворачиваем корпус вправо и подставляем левую ногу к правой.

На « раз, два» - носком левой ноги рисуем полукруг влево, опускаем ногу на всю стопу.

На «три, четыре» - разворачиваем корпус влево и подставляем правую ногу к левой. Положение ног в плие сохраняется постоянно.

 **Занятие №3**

Начинается комплекс с упражнений стоя:

И. п. Ноги шире плеч, руки в стороны, наклоны вправо, влево, затем две руки вверх наклон вниз по кругу, колени не сгибаем, все в другую сторону.

 И.п. тоже наклон прямой спиной вперед, поочередно касаемся пола ,то правой, то левой рукой.

И.п. ноги вместе, присели ладонями уперлись в пол, затем не отрывая рук от пола выпрямляем колени, выпрямляем корпус.

И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон в сторону правой рукой к правой ноге, затем руки переводим вперед между стопами, выпрямляем корпус в и. п., все влево.

Задания для контроля знаний и умений: **Повторить свою сольную комбинацию.**

**Занятие №4**

 **Упражнения разминки:**

1. И. п. – стоим ноги вместе, руки на тали.

Повороты головы вправо, прямо, влево, прямо.

Полный круг головой вправо, затем влево.

2. И. п. – ноги вместе, руки открыть в стороны,

Вращение кистями ладонями вниз, затем вверх,

Вращение предплечья внутри и в разные стороны, сгибая руки

в локтях.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой ладонями на

Затылке, локти в стороны. Поочередно поднимаем ногу

согнутую в колене к локтю, тянемся локтем навстречу

согнутому колену.

**Движение «Выстукивание**»: И. п. – ноги вместе по 6 позиции в плие, руки на талии. На «раз» - на месте шаг левой ногой.

На «и» - удар в пол у середины левой стопы сначала пяткой правой ноги, затем подушечкой стопы правой ноги.

На «два» - снова шаг на месте левой ногой.

На «и» - удар в пол у середины левой стопы сначала пяткой правой ноги, затем подушечкой стопы правой ноги.

Все повторить с правой ноги.

 **Занятие №5**

 **Упражнения разминки:**

1. И. п. – стоим ноги вместе, руки на тали.

Повороты головы вправо, прямо, влево, прямо.

Полный круг головой вправо, затем влево.

2. И. п. – ноги вместе, руки открыть в стороны,

Вращение кистями ладонями вниз, затем вверх,

Вращение предплечья внутри и в разные стороны, сгибая руки

В локтях.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой ладонями на

Затылке, локти в стороны. Поочередно поднимаем ногу

согнутую в колене к локтю, тянемся локтем навстречу согнутому колену.

**Повторить все разученные движения.**

**Занятие №6**

 **Упражнения разминки:**

1. И. п. – стоим ноги вместе, руки на тали.

Повороты головы вправо, прямо, влево, прямо.

Полный круг головой вправо, затем влево.

2. И. п. – ноги вместе, руки открыть в стороны,

Вращение кистями ладонями вниз, затем вверх,

Вращение предплечья внутри и в разные стороны, сгибая руки

В локтях.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой ладонями на

 Затылке, локти в стороны. Поочередно поднимаем ногу

согнутую в колене к локтю, тянемся локтем навстречу

 согнутому колену.

4. И. п. Ноги шире плеч, руки в стороны, наклоны вправо, влево, затем две руки вверх наклон вниз по кругу, колени не сгибаем, все в другую сторону.

5. И.п. тоже наклон прямой спиной вперед, поочередно касаемся пола ,то правой, то левой рукой.

И.п. ноги вместе, присели ладонями уперлись в пол, затем не отрывая рук от пола выпрямляем колени, выпрямляем корпус.

И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон в сторону правой рукой к правой ноге, затем руки переводим вперед между стопами, выпрямляем корпус в и. п., все влево.

**Занятие №7**

 **Упражнения разминки:**

1. И. п. – стоим ноги вместе, руки на тали.

Повороты головы вправо, прямо, влево, прямо.

Полный круг головой вправо, затем влево.

 2. И. п. – ноги вместе, руки открыть в стороны,

Вращение кистями ладонями вниз, затем вверх,

Вращение предплечья внутри и в разные стороны, сгибая руки

В локтях.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой ладонями на

 Затылке, локти в стороны. Поочередно поднимаем ногу

согнутую в колене к локтю, тянемся локтем навстречу .

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение туловища по кругу вправо затем влево.

**Движение «Работа с руками»:**

 И. п. - ноги вместе по 6 позиции в плие, руки в 1 позиции,

На «раз, два, три, четыре» - сохраняя согнутые локти,

Вращая кистями по часовой стрелке, поднимаем руки до

Уровня груди,

На «пять, шесть, семь, восемь» - левая остается на уровне

Груди, а правая вращая кистью поднимается в 3 позицию.

Затем все повторить левой рукой в 3 позицию.

**Повторить все разученные движения танца.**