**Задания для дистанционного обучения отделения хореографического отделения.**

**План работы преподавателя Московой Г.А.**

**на период дистанционного обучения**

**с 06.04.по 30.04.2020г.**

**(разработан на основе действующих учебных программ, с учетом возможности дистанционного обучения)**

**План урока по предмету гимнастика 1 класс:**

**Поклон.**

**Разминка (на месте)**

1. Бытовой шаг.

2. Танцевальный шаг (с носка стопы).

3. Шаги на пятках.

4. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.

5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении.

6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.

7. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

8. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

**На ковриках:**Повторяем ранее пройденный материал  
-Упражнения для правильной постановки ног  
-Упражнения на развитие мышц спины  
-маховые упражнения.

Разучиваем:

**Упражнения для развития выворотности и танцевального шага:**

-поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»

**Упражнения на развитие мышц спины:**

-бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения

«упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное

положение с руками, вытянутыми наверх

**Акробатические упражнения:**

-стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) –из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»

-«мостик»

**План урока по предмету гимнастика 2 класс:**

Поклон.

Разминка (на месте)

1. Бытовой шаг.

2. Танцевальный шаг (с носка стопы).

3. Шаги на пятках.

4. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.

5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении.

6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.

7. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

8. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

**На ковриках:**

Повторяем ранее пройденный материал

-Упражнения для правильной постановки ног -сидя; лёжа на спине; лёжа на животе

- Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника

- Упражнения на развитие мышц живота и спины

**Разучиваем:**

**Упражнения для развития выворотности и танцевального шага**

-растяжка шага назад: лежа на животе, рукой взять носок ноги и тянуть его к голове с поднятием корпуса;

**Упражнения на развитие мышц живота**

**-**«горка» одновременное вытягивание ног наверх с удержанием

корпуса из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу»

**Маховые упражнения**

бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»

**План урока по предмету классический танец 1 класс:**

**Поклон.**

**Разогрев.**

**Станок(**лицом к станку**):**

Повторяем ранее пройденный материал:

-Demi plie no I, II позициям.

- Battements tendus из I позиции во всех направлениях

- Battement tendu jete из I позиции во всех направлениях.

- Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors.

- Grand battements jete из I позиции в сторону.

- Releve no I, II позициям: с вытянутых ног.

- Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях:

в сторону, вперед, назад.

**Exersise на середине:**

-I Форма port de bras.

**Allegro:**

-Temps leve saute no I позиции ( лицом к станку).

**Разучиваем:**

Battement tendu passé par terre

-положение retire

- Ра echappe в первом раскладке.

**План урока по предмету классический танец 2 класс:**

**Поклон.**

**Разогрев.**

**Станок: (**держась одной рукой за станок)

Повторяем ранее пройденный материал.

Комбинации:

- Demi- grand plie по I, II, V позиции ног.

- Battements tendus из V позиции в сочетании с picue

- Battement tendu jete из V позиции в сочетании с Ра echappe

- Rond de jambe par terre en dehors, en dedans

- Grand battements jete во всех направлениях.

**На середине:**

- Tours chaines по диагонали

**Allegro:**

-Temps leve saute no I позиции

- Petit changement de pied.

**Разучиваем:**

-Battements frappe c V позиции ног во всех направлениях.

- Releve на полупальцы в I, II,V позициях с вытянутых ног.

- II Форма port de bras.

**План урока по предмету народно- сценический танец 3 класс:**

**Поклон.**

**Разогрев.**

**Станок:**

-полуприседание и приседание с I, II, IV,V позиции ног в башкирском характере.

- упражнения на развитие подвижности стопы с V позиции ног в украинском характере.

-маленькие броски с V позиции ног в татарском характере.

-дробные выстукивания в башкирском характере.

-большие броски с V позиции ног в русском характере.

**На середине:**

-Дроби на месте, с продвижением вперёд, со сменой ног, в повороте.

**Этюдная работа.**

Повторение элементов башкирского танца,

**Разучиваем:**

-каблучные упражнения в русском характере.

Методические требования-

• На протяжении всего упражнения сохраняется единое demi - plie.

• Пятки опорной и рабочей ноги попеременно отделяются от пола и резко, с акцентом опускаются на пол.

• Колени сохраняют выворотное положение.

• Рабочая нога во время выноса на ребро каблука сильно сокращается в

голеностопном суставе.

•Удары исполняются коротко, четко, но умеренно громко, легко.

• Тяжесть корпуса всё время находится на опорной ноге.

**Вращения (на месте):**

-  вращения по шестой позиции с двух ног;

**Этюдная работа:**

-Движения рук в башкирском танце.

-Руки в дробных комбинациях.

**План урока по предмету народно- сценический танец 4 класс:**

**Поклон.**

**Разогрев.**

**Станок:**

-полуприседание и приседание с I, II, V позиции ног в русском характере.

- упражнения на развитие подвижности стопы с V позиции ног в украинском характере.

-маленькие броски, в молдавском характере.

-круговые движения ногой по полу в татарском характере.

- подготовка к веревочке в русском характере.

-дробные выстукивания в башкирском характере.

**На середине:**

ходы русского народного танца: простой с каблука и с носка;

- переменный шаг; переменный шаг с притопом;

- шаги с притопом подряд с продвижением вперед;

- боковой шаг с притопом с продвижением вперед;

**Этюдная работа.**

Повторение элементов татарского танца.

**Разучиваем:**

Большие броски в украинском характере.

Методические требования-

-во время броска корпус сохраняет вертикальное положение, бросок должен быть резким, а опускание сдержанное, фиксировать положение ноги на 90

-при исполнении движения не допускается раскачивание корпуса, при исполнении растяжки тяжесть корпуса не смещается с опорной ноги

**Вращения (на месте):**

- вращения по шестой позиции на одной ноге;

**Этюдная работа:**

**-** Боковые шаги с пятки

-Движение ног-пятка-носок

**План урока по предмету подготовка концертных номеров 3 класс:**

**Поклон.**

**Разогрев.**

**Женская лезгинка-Лакский танец.**

Положение рук, ног, корпуса в лакском танце.

Основной ход.

Комбинации движений.

<https://youtu.be/nh3TXfTZjfo>

<https://youtu.be/FP5WqtZKbok>

**План урока по предмету подготовка концертных номеров 4 класс:**

**Поклон.**

**Разогрев.**

**«Рок-н-ролл».**

Комбинации движений.

<https://youtu.be/vGIHgfv8OQc>

<https://youtu.be/0LdCvBI6eYA>

**План урока по предмету хореография для эстетического класса:**

**Поклон.**

**Разогрев:**

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад.

Поочерёдно плечи вверх-вниз, вперёд, назад.

Круговое движение кистей, «волна» руками.

Замочек руками за спиной.

Наклоны корпуса вправо, влево.

Наклоны корпуса вперёд, вниз.

Круговое движение корпусом.

Мах ногами.

Прыжки на месте.

**Разучиваем:**

Движения «Кантри».  
Подскоки вперёд, боковые.  
Галоп с прыжком.  
Боковые подскоки, скольжением назад.