РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ  
Зам. Директора по УВР Директор МАУ ДО «ДШИ» с.Инзер

\_\_\_\_\_\_\_\_Потапова О.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_Кочеткова М. А.

Приказ №25 от 27.03.2020

**Задания для дистанционного обучения хореографического отделения.**

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

**на период дистанционного обучения**

**МАЙ месяц**

**План уроков 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 развития выворотности и танцевального шага  
-Упражнения для правильной постановки ног  
-Упражнения на развитие мышц спины  
-маховые упражнения  
-акробатические упражнения

**Разучиваем:**

**-маховые упражнения:**-Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях

- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

**Подготовка к контрольному уроку.**

**План уроков 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:**

**Силовые упражнения для мышц живота**

- "Уголок" из положения лежа.  
**Развитие гибкости назад**  
-"Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик")

**Подготовка к контрольному уроку.**

**План уроков 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:**

-Temps sauté по I позиции.

- Pas èchappé во II позицию.

- Changement de pieds.

-Трамплинные прыжки.

**План уроков 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

- Battements frappe c V позиции ног во всех направлениях

- Grand battements jete во всех направлениях.

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

**На середине:**

- Tours chaines по диагонали

- II Форма port de bras

**Allegro:**

-Temps leve saute no I, II,V позиции ног

- Petit changement de pied.

**Разучиваем:**

**-**Preparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans.

**Середина зала**

1. Положение epaulement croisee и effacee.

2. Позы: croisee, effacee вперед и назад; I, II и III arabesques носком в пол.

**План уроков 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.

-каблучные упражнения в русском 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,

-Движения рук в башкирском танце.

-Руки в дробных комбинациях.

**Разучиваем:**

**Русский народный танец.**

-Простые переводы рук из позиции в позицию.

-Земной русский поклон.

-«Гармошка» в повороте.

-«Веревочка»:

- простая;

- двойная;

- с переступанием.

- «Маятник» в прямом положении.

-« Моталочка» в прямом положении.

- «Переборы» подушечками стоп.

-Шаги:

- со скользящим ударом;

- с подбивкой на каблук.

**План уроков 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.

Большие броски в украинском 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.

**-** Боковые шаги с пятки

-Движение ног-пятка-носок

**Разучиваем:**

**Итальянский танец «Тарантелла»**

- Основные положения рук. Изучается 7-я позиция рук (кисть на кисть за спиной).

Движения рук с тамбурином.

- Battements tendu jete вперед:

- с шага и ударом носком по полу (pique) – с продвижением вперед, назад;

- удар носком по полу (pique) с подскоком – на месте, с продвижением назад;

- поочередные удары носком и ребром каблука по полу с подскоками – на месте, с продвижением назад.

- Jete-pigue (на месте и с отходом назад на plie).

- Jete «носок-каблук» поочередно (с подскоком).

-Соскоки на полупальцы в 5-й позиции на рlie (и на месте и в повороте).

- Pas echappe (соскоки на II позицию).

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

**Поклон.**

**Разогрев.**

**Женская лезгинка-Лакский танец.**

Подготовка к контрольному уроку.  
Повторение всех связок и комбинаций на месте; с продвижением вперёд, назад;  
Рисунки танца, смена рисунков, переходы.  
Соло и групповые комбинации.  
Положение рук, ног, корпуса в танце.

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

**Поклон.**

**Разогрев.**

**«Рок-н-ролл».**

Подготовка к контрольному уроку.

Шаг с носка с продвижением вперёд, назад.

Подскоки на месте, с поочерёдным выкидыванием ног вперёд  
Повороты с хлопком; с подскоком.

Вращения на месте, с продвижением

Работа в паре.

Трюковые элементы.

Соло и групповые комбинации.

**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:**

Комбинации движений «Прадедушка».

Маршировка на месте, с продвижением, с поворотом

Шаги в повороте, вправо, влево.

Выпады вправо, влево