

## Программа дистанционного обучения по хореографии

Дата	Тема	Задание
13.01.2021	Музыкально - пространственные упражнения под музыку.	1. Узнать об истоках возникновения танца. 2. Маршировка в темпе и ритме музыки – шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево, вперёд назад, круг, два круга, линия, колонна, змейка, 3. Умение держать точку при вращении. Вращение: на высоких полупальцах вокруг своей оси, по часовой, против часовой, «Циркуль» по диагонали.
18.01.2021	Основы классического танца.	1. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов. 2. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. 3. Махи по диагонали в продвижении в координации с руками: вперёд, назад. 4. Простые прыжки – <i>sotte</i> ; с поджатыми; ножницы.
20.01.2021	Элементы эстрадного, Современного спортивного танца (акробатика, йога).	1. Основные позиции рук (изучаем 5 позиции), ног (изучаем параллельные позиции). 2. Акробатическая подготовка: <input type="checkbox"/> стойка на лопатках <input type="checkbox"/> колёсико <input type="checkbox"/> кувырки вперёд назад, в сторону <input type="checkbox"/> мостик <input type="checkbox"/> стойка на руках у стены <input type="checkbox"/> колесо. 3. Основные шаги («кроссы»). Шаги <i>touch step</i> , <i>step touch</i> , <i>kick</i> . 4. Прыжки в высоту, в длину.
25.01.2021	Элементы спортивного танца.	1. Акробатическая подготовка: <input type="checkbox"/> кувырки вперёд назад, в сторону <input type="checkbox"/> мостик

		<input type="checkbox"/> стойка на руках у стены <input type="checkbox"/> колесо. 2. Йога. <input type="checkbox"/> Упражнения в положении стоя, сидя, лёжа. <input type="checkbox"/> Перевернутые позы. 3. Работа с предметом. <input type="checkbox"/> Обруч <input type="checkbox"/> Помпоны болевщика 4. Выполнение упражнений на координацию.
27.01.2021	Элементы народно-сценического танца.	1. Знакомство с русскими народными традициями, обычаями, играми. 2. Русский танец. Вспоминаем основные позиции и положениями рук, кисти и параллельные и обратные позиции ног в народном танце. 3. Основные элементы русского народного танца: основные шаги: «хороводный ход», «Переменный ход вперёд, назад», русский ход с каблука, дробный ход, «трилистник». 4. Движения: «Гармошка» и её разновидности с продвижением из стороны в сторону по VI позиции ног, в раскрытие с I на II, по I выворотной через I обратную с продвижением из стороны в сторону. 5. Основные танцевальные рисунки: «Ручеёк», «Корзиночка», «Воротца», «Книжка», до-за-до, шен, восьмёрка.