

**«Хореографическое отделение – народно-сценический танец»**

**Преподаватель Смоленская Ю.А.**

Класс	Число	Задание	Дополнительная информация
2-класс	<p>06.04 - 12.04.2020</p> <p>13.04.- 19.04.2020</p> <p>20.04 - 26.04.2020</p>	<p>Основные положения рук. Позиции ног 1, 2, 3, 6.Простой сценический ход. Полуприседания и полные приседания по позициям 6,1,2. «Ёлочка», «Гармошка» медленно и с ускорением. «Ковырялочка» вперед, в сторону, с притопом. . Подготовка к моталочке и молоточкам. Притопы. Прыжки с поджатыми ногами.</p> <p>Простой сценический ход. Полуприседания и полные приседания по позициям 6,1,2. «Ёлочка», «Гармошка» . «Ковырялочка» вперед, в сторону, с притопом. Подготовка к моталочке и молоточкам. Притопы. Прыжки с поджатыми ногами. Отработка этюдов.</p> <p>Полуприседания и полные приседания по позициям 6,1,2. «Ёлочка», «Гармошка» . «Ковырялочка» вперед, в сторону, с притопом. Подготовка к моталочке и молоточкам. Притопы. Прыжки с поджатыми ногами. Хлопушка .Подготовка к вращению на месте. Отработка этюдов.</p>	<p>Посмотреть концерт "Во славу русского танца" <a href="https://vk.com/video?z=video-57595678_456239322%2Fpl_cat_updates">https://vk.com/video?z=video-57595678_456239322%2Fpl_cat_updates</a></p> <p>Посмотреть класс-концерт <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zNtCgmsbWKw">https://www.youtube.com/watch?v=zNtCgmsbWKw</a></p>

**«Хореографическое отделение – ритмика»**  
**Преподаватель Смоленская Ю. А.**

Класс	Число	Задание	Дополнительная информация
1-2 класс	<p>06.04 - 12.04.2020</p> <p>13.04 – 19.04.2020</p> <p>20.04 – 26.04.2020</p>	<p>Разминка. Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад. Наклоны корпуса. Работа рук : пальцы, кисти, локти, плечи. Хлопки в ладоши простые. Хлопки в ладоши в определённом ритмическом рисунке. Хлопки в парах с партнёром. Приседание по 6, 1 позициям. Подъём на полупальцы. Игра «Эхо». Отработка хореографических этюдов.</p> <p>Разминка. Шаги : маршевый, сценический, на полупальцах, с пятки. Бег с продвижением, бег на месте, подскок в движении и на месте, галоп. Прыжки по 6 позиции. Игры «Зверята», «Козел». Отработка хореографических этюдов</p> <p>Разминка. Шаги: маршевый, сценический, на полупальцах, с пятки. Бег с продвижением, бег на месте, подскок в движении и на месте, галоп. Прыжки по 6 позиции. Хлопки в ладоши в определённом ритмическом рисунке. Хлопки в парах с партнёром. Приседание по 6, 1 позициям. Подъём на полупальцы. Игры «Зверята», «Эхо», «Козел», «Испорченный телефон». Отработка хореографических этюдов.</p>	<p>Посмотреть урок ритмики <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HPeNGNajkFY">https://www.youtube.com/watch?v=HPeNGNajkFY</a></p> <p>Посмотреть видео-урок <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MCeVVSf8IZI">https://www.youtube.com/watch?v=MCeVVSf8IZI</a></p>

**«Хореографическое отделение – гимнастика»  
 Преподаватель Смоленская Ю. А.**

<b>Класс</b>	<b>Число</b>	<b>Задание</b>	<b>Дополнительная информация</b>
<b>1-2 класс</b>	<p><b>06.04 - 12.04.2020</b></p> <p><b>13.04 – 19.04.2020</b></p> <p><b>20.04 – 26.04.2020</b></p>	<p>Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении, поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении. Лежа на спине: медленный, поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45°, затем на 90° с опусканием в исходное положение, резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45°, затем на 90°. Поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45°, затем на 90°. Сидя на полу: наклоны корпуса в сторону. Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45°, затем на 90°. Медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола. Лежа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении.</p> <p>Резкие броски ног назад в выворотном положении. Подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, затем переводом их на затылок.</p>	

		<p>«Кольцо», «Мостик». Сидя на полу: прямой шпагат с правой и левой ноги; поперечный шпагат с помощником.</p>	
--	--	---	--