**Дистанционные занятия по хореографии группы №1 танцевального коллектива «Мир детства» с 8.11 по 13.11.21 года.**

Тема: «Русский народный танец». Тема рассчитана на два занятия. Продолжительность занятия – 30 минут в соответствии с требованиями санпина.

1. Часть занятия – разминка.

Упражнения для разогрева:  
– танцевальный шаг с носка;  
– шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь;  
– шаги на полупальцах, пятках;  
– шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);  
– подскоки;  
– бег взахлест;  
– высокий бег («лошадки»);  
– шаги в приседании («уточки»);  
– прыжки на двух ногах («зайцы»);  
- шаг "полька" с подскоками;  
- галоп с переменой сторон.

1. Шаги с руками, находящимися в  
положении «ладони на талии».  
- танцевальный шаг с носка;  
- шаги на полупальцах;  
- шаги на пятках;  
- шаги поочередно на полупальцах, пятках;  
- маршевый шаг на месте;  
- легкий бег с поджатыми ногами;  
- подскоки на месте и с продвижением;  
- боковой галоп с переменой сторон.

2. Основная часть – работа над основными движениями русского народного танца

«Елочка»

Движение занимает 1 такт.

«И» - носки обеих ног слегка приподнять над полом и, соединив вместе, скользящим движением перевести вправо). Центр тяжести на каблуках обеих ног. «Раз» - соединенные носки опустить на пол. Направив чуть вправо. Корпус остается прямым.

«И» - каблуки обеих ног слегка приподнять над полом и, соединив вместе, скользящим движением перевести вправо. Центр тяжести на носках (полупальцах) обеих ног.

«Два» - каблуки обеих ног опустить на пол в 4-е положение, носки направлены влево. Положение корпуса не меняется.

«И» - пауза или повторить движение.

«Гармошка»

Движение занимает 1 такт.

«И» (затакт) - каблук правой ноги и носок левой при поднять над полом и скользящим движением перевести вправо.

«Раз» - каблук и носок опустить на пол: носки соприкасаются, каблуки разведены в стороны.

«И» - носок правой ноги и каблук левой слегка приподнять над подом и скользящим движением перевести вправо.

«Два» - каблук и носок опускаются на пол; каблуки соприкасаются, носки разведены в стороны.

«И» - пауза или повторить движение.

Движение выполняется вправо, влево, по кругу (с поворотом вокруг оси). Голова медленно поворачивается в сторону по ходу движения. Движение ног дополняется разнообразными движениями рук. При движении вправо центр тяжести незаметно перемещается на левую ногу, при движении влево - на правую. Это движение выполняется плавно, ноги в коленях выпрямлены.

«Припадания»

Движение занимает 1/2 такта.

«И» (затакт) - мягкий подъем на полупальцы левой ноги, колено выпрямить. Правую ногу слегка приподнять (стопа параллельна полу). Центр тяжести перенести на левую ногу.

«Раз» - правую ногу плавно всей стопой опустить на пол в исходное положение: колени согнуты и направлены вперед. Левую ногу приподнять над полом. Центр тяжести перенести на правую ногу.

«И» - пауза или повторить движение. Голова повернута чуть вправо и опущена вниз.

Припадание выполняется плавно, задумчиво, с незначительным продвижением вперед или в сторону; шаги небольшие, на полстопы. Очень часто этот вид припадания исполняется на месте или в медленном повороте вокруг себя. Полный поворот совершается за 4 или 8 припаданий.

«Ковырялочка»

Движение занимает I такт.

Без подскока

«И» (затакт) - одновременно с поворотом корпуса влево на низких полупальцах левой ноги правой ногой, согнув ее в колене и вытянув носок, сделать сильный взмах от колена назад-вправо. Голову повернуть вправо, взгляд через плечо на стопу правой ноги.

«Раз» - правую ногу, согнув в колене и направив его влево, опустить носком в пол; пятка направлена вправо. Положение корпуса и головы не меняется. «И» - одновременно со скользящим движением на низких полупальцах левой ноги (колено свободно) корпус и голову повернуть к правой ноге. Одновременно с поворотом корпуса правую ногу, выпрямляя в колене, поднять вперед, стопа сокращена.

«Два» - правую ногу, выпрямив в колене, опустить на ребро каблука в ту точку, где раньше находился носок; подъем сокращен, носок направлен вверх. Колено левой опорной ноги в этот момент выпрямлено или полусогнут. Взгляд на носок правой ноги или прямо перед собой.

«И» - пауза.

При повторении движения с другой ноги центр тяжести перенести на правую ногу, которая переходит с ребра каблука на всю стопу.

С подскоком

«Раз» - одновременно с легким подскоком на левой ноге, полусогнутой в колене, и поворотом корпуса влево сделать сильный взмах правой ногой (согнув в колене, носок вытянут) от колена назад-вправо. Голову повернуть вправо, взгляд через плечо на стопу правой ноги.

«И» - правую ногу, полусогнув в колене, опустить невыворотно носком в пол; колено направлено влево, стона — вправо. Корпус и голова сохраняют прежнее положение.

«Два» - одновременно с легким подскоком на левой ноге, полусогнутой в колене, корпус и голову повернуть вправо: правую ногу, выпрямляя в колене, поднять вперед на 45";стопа сильно сокращена, носок направлен вверх.

«И» - правую ногу, выпрямив в колене, опустить на ребро каблука в ту точку, где раньше находился носок: стопа сокращена, носок направлен вверх. Колено левой опорной ноги вытянуто или полусогнуто. Положение корпуса не меняется, Взгляд направлен на носок правой ноги (или голова поворачивается влево). Повторяя движение с другой ноги, сделать легкий подскок на правой ноге, центр тяжести перенести на правую ногу, левая нога делает взмах от колена

3. Часть занятия – заключительная. Поклон.