**Дистанционные занятия по хореографии группы № 6 танцевального коллектива «Мир детства» с 25.10 по 29.10.21 года.**

Тема: «Танцевальные комбинации. Композиционный план». 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.    Часть занятия – прыжки

1. Обучение техники прыжков через скакалку
2. - техника захвата скакалки за ручки;
3. - техника вращения скакалки;
4. 3. Упражнения для прыжков через скакалку:
5. - вращение скакалки вперед/назад
6. - вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку
7. - прыжки на двух ногах через скакалку
8. - прыжки на одной ноге через скакалку
9. - прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади
10. - прыжки с поочередным подскоком

 Танцевальные прыжки:  
- прыжки с вытянутыми ногами 8 раз;  
- прыжки с поджатыми ногами сзади 8 раз;  
- прыжки с поджатыми ногами спереди 8 раз;  
- прыжки - разножка 8 раз.

Упражнения для развития прыгучести: - прыжки на полупальцах; - прыжок на месте; - прыжок на одной ноге;  
- выпрыгивание из полуприседа - выпрыгивание в группировку - прыжок с поворотом на 180/360 градусов - прыжок в длину с места

Композиционный план - это музыкально-хореографический сценарий, в котором в органическом единстве разработано драматургическое развитие содержания танца с подробным решением конкретных хореографических форм его воплощении.

В композиционном плане содержатся следующие сведения: время и место действия танца, обстановка, в которой он возникает; при необходимости дается описание декораций; подробно излагается по законам драматургии все действия танца с характеристикой и обоснованием поступков действующих лиц4 последовательно описываются экспозиция, завязка, ступени развития действия. Кульминация, развязка: указывается предположительный характер хореографической формы танца (например, монолог, дуэт, хоровод, кадриль, пляска, перепляс и т.п.). отмечаются желательный характер музыки, ее темп, размер (с приведением нотного примера или музыкально материала, который надо аранжировать для данного народного танца); делается точный хронометраж всего танца в минутах и отдельных его эпизодов в секундах с указанием примерного числа тактов музыки, характера ее звучания; описывается, какие нюансы нужны в музыке. В композиционном плане полезно дать схемы и чертежи хореографического решения наиболее важных моментов и эпизодов действия.

3. Часть занятия – заключительная. Воспитание «мышечного ощущения» на основе принципа полного их расслабления.

[https://www.youtube.com/watch?v=yqdB5tdsIQo](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DyqdB5tdsIQo&sa=D&ust=1586695717521000)