



Задания и рекомендованные ресурсы для дистанционного обучения для воспитанников студии хореографии "Секрет танца".

Базовый уровень. Группа: № 3.

Дата занятия: 15.04.2020. Форма проведения: offline.

Тема занятия: "Основные элементы классического танца".

Ссылка на музыкальное сопровождение занятия:

<https://inkompmusic.ru/?song=%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D1%8D%D0%BA%D0%B7%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%81>

Содержание занятия.

1. Разминка. Партерная гимнастика.

Продолжаем поддерживать форму, выполняем упражнения, направленные на развитие различных групп мышц, постановку корпуса и др.

Упражнения выполняются сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе.

Комплекс упражнений доступен по ссылке:

<https://youtu.be/pdEKy6eQXWg>

2. Комбинация *Battement tendu* по I позиции.

Повторить ранее выученную комбинацию.

<https://youtu.be/SbLtLMfVarU>

3. Комбинация *Battement tendu* в сторону, вперед, назад с *demi-plié* в I позиции.

Музыкальный размер 4/4. Все упражнения выполнять на 8 тактов.

1 такт - выведение работающей ноги из позиции;

2 такт - фиксация вытянутого положения ноги;

3 такт - приведение работающей ноги в позицию;

4 такт - фиксация в I позиции;

5 такт - demi-plié в I позиции;

6 такт - пауза в demi-plié;

7 такт - выпрямление ног;

8 такт - фиксация в I позиции.

Повторить упражнение вперед и назад.

Далее все упражнение выполняется на 4 такта

(2 такта - выполнение Battement tendu, 2 такта - выполнение demi-plié).

Во время занятия не забываем следить за правильностью выполнения упражнений, техникой безопасности.

3. Самоконтроль. Подведение итогов занятия. Обратная связь.

1. Фрагменты выполненного задания (видео или фото материал) прислать педагогу на электронную почту или в общий чат группы в WhatsApp.

2. В случае возникновения вопросов при выполнении заданий, обращайтесь к педагогу по телефону, WhatsApp, электронной почте lenok.balerinka@mail.ru.

Всегда с вами! До новых встреч!