**Творческое объединение *"Хореография"***

***Педагог Камалдинова Любовь Вячеславовна***

**Понедельник 01.06. -05.06. 2020г.**

**Расписание занятий 13.00-14.40**

**14.50-16.35**

**Возраст: 7-9 лет**

**Понедельник 01.06.2020 г.**

**Приветствие**

**Разогрев:** движения под музыку

**Тема:**

УПРАЖНЕНИЕ №1. «НОЖКИ ТЯНЕМ»

Развитие и укрепление стоп.

Инструкция:

1. И.П. – сидя, ноги вместе, руки в упор сзади, стопы вытянуты;

2. На счет «1» пальцы стоп на себя; 3. На счет «2» вся стопа сокращена на себя;

4. На счет «3» загибаем пальцы;

5. На счет «4» вытягиваем всю стопу.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ: 5-8 раз

**Важно:** Спина и руки прямые, плечи опущены, колени на протяжении всего упражнения вытянуты. Упражнение выполнять в среднем темпе, качественно прорабатывая каждое положение стоп. Стопы разворачивать в сторону мизинца.

УПРАЖНЕНИЕ №2. «СКЛАДОЧКА» Растяжка задней поверхности бедра, подколенных связок. 1. И.П. – сидя, ноги вместе, стопы вытянуты; 2. Складка к ногам, руки вытягиваем вперед (ладонями по полу) вдоль ног, тянемся вперед (8 с.); 3. И.П.; 4. Складка к ногам, руки вытягиваем вперед (ладонями по полу) вдоль ног, тянемся вперед, стопы сокращены на себя (8 с.); 5. И.П. Во время складки спина прямая, колени остаются вытянутыми.

Комплекс растяжки формирования умений и навыков

<https://www.youtube.com/watch?v=LeATmNcqIM0&feature=youtu.be>

**Четверг 04.06.2020 г.**

Просмотр мультфильма про историю танца:

Ссылка на мультфильм: <https://m.russia.tv/brand/10965/videos/episode/580972/580972/>

Разучивание танцевальной комбинации

Разучивание движения «ковырялочка»

**Среда 03.06.2020 г.**

Просмотр фильма-балета «Чиполино»

[https://youtu.be/3LCMyXvrPWQ](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F3LCMyXvrPWQ&cc_key=)

**Возраст 10-13 лет**

**Вторник 02.06.2020 г.**

**Разогрев:** движения под музыку

**Тема:**

УПРАЖНЕНИЕ №1. НА РАЗВИТИЕ СТОП Развитие и укрепление стоп.

1. И.П. – сидя, ноги вместе, руки в упор сзади, стопы вытянуты;

2. На счет «1» пальцы стоп на себя; 3. На счет «2» вся стопа сокращена на себя;

4. На счет «3» загибаем пальцы;

5. На счет «4» вытягиваем всю стопу.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ: 5-8 раз

**Важно:**

Спина и руки прямые, плечи опущены, колени на протяжении всего упражнения вытянуты. Упражнение выполнять в среднем темпе, качественно прорабатывая каждое положение стоп. Стопы разворачивать в сторону мизинца.

УПРАЖНЕНИЕ №2. «СКЛАДКА» Растяжка задней поверхности бедра, подколенных связок

1. И.П. – сидя, ноги вместе, стопы вытянуты;

2. Складка к ногам, руки вытягиваем вперед (ладонями по полу) вдоль ног, тянемся вперед (8 с.); 3. И.П.;

4. Складка к ногам, руки вытягиваем вперед (ладонями по полу) вдоль ног, тянемся вперед, стопы сокращены на себя (8 с.);

5. И.П.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2-3 минуты

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ: 2-3 раза

**Важно:**

Во время складки спина прямая, колени остаются вытянутыми

.  
**Пятница 05.06.2020 г.**

Комплекс растяжки для шпагата <https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ&feature=youtu.be>

Просмотр мультфильма про историю танца:

Ссылка на мультфильм:https://m.russia.tv/brand/10965/videos/episode/580972/580972/  
Разучивание танцевальной комбинации

Просмотр фильма-балета «Чиполино»

[https://youtu.be/3LCMyXvrPWQ](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F3LCMyXvrPWQ&cc_key=)