**Задание для дистанционных занятий (на учебную неделю) учащихся хореографического отделения преподавателя Ермаковой Н.А., концертмейстера Коваленко И.А.**

**Структура урока № 1**

I часть.  Разминка  (опора двумя руками):

* Упражнение для стопы (по 8 раз каждой ногой)
* Медленные наклоны корпуса (вперед, в сторону)
* Подъем на полупальцы (6 раз рэлевэ + 1 приседание, т.е. дэми плие)
* Ходьба на полупальцах переходящая в бег на месте
* Движения для рук, медленные переходы из позиции в позицию (пор дэ бра).

II часть. Упражнения (комбинации по пройденному материалу) исполняются одной рукой за опору:

* Приседания (Плие – Plie)
* Натянутые движения (Батман тандю – Battement tendu)
* Батман жэтэ (Battement jete)
* Батман фондю (Battement fondu)
* Батман фраппэ (Battement frappe)
* Рэлевэ лян (Releve lent)
* Батман дэвэлопэ (Battement develope)
* Пти батман (Pettite battement)
* Гран батман (Grand battement)

Упражнения выполняются с помощью опоры (станок), либо на середине зала (помещения для занятий).

III часть. Прыжки:

* Сотэ (комбинация); (Temps leve sauté)
* Па эшапэ (комбинация); (Pas echappee)
* Па ассамблее; (Pas assemble)
* Трамплины (8+рэлевэ на полупальцы с фиксацией на счет 8) повторить 4 раза

IV часть. Движения для рук (Пор дэ бра) I-ое, II-ое.

**Структура урока № 2**

I часть.       Партерная гимнастика: выполняется комплекс упражнений для развития физических данных. (Занятия выполняются на ковриках сидя и лежа):

* Упражнения для стопы (сокращение, круговые, по 8 раз по прямой позиции и развернутые в I позиции).
* «Складочка» (на счет 4 медленно сложиться к ногам, на 4 выпрямиться. Повторить 4 раза).
* Медленное поднимание ног поочередно правой-левой, далее обе ноги вместе, сначала лежа лицом вниз, затем на спине (по 4 раза).
* «Лодочка» в медленном темпе (на счет 4 положение фиксируется, следующий счет 4 отдых, чередуем всю комбинацию 4 раза. После этого упражнения выполняется «складочка» 1 раз).
* «Корзиночка» (смотреть «Лодочка»).
* Отжимание по схеме: 6 раз + 2 пропуска и т.д. или 12 раз + 4 пропуска. Всего по 4 комплекса.
* «Лягушка», «Бабочка».
* «Березка»
* «Шпагат»

**Уроки №1 и №2 чередуются в течение недели с последующим закреплением и работой над ошибками, повторяя правила исполнения!**

**В конце учебной недели дается задание на следующую с учетом анализа предыдущей.**