Эта **маршрутная карта урока** поможет тебе освоить программный материал, проверить свои знания по теме, подскажет дополнительные источники информации, в том числе интернет-ресурсы. В случае затруднения, у тебя есть возможность обратиться ко мне по указанным средствам связи.

Желаю успеха ☺

**Дата: 12.05.2020г.**

**Тема урока:**Танцевальные упражнения. Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.

|  |  |
| --- | --- |
| **Повторим** | **Разученные движения Наклоны, повороты туловища, движения руками и головой** |
| **Научимся** | Выполнять движения русской пляски |
| **Содержание урока** |
| * **Разминка**
 | **Выполни упражнения на развитие отдельных групп мышц и суставов.**1.Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных музыкальных раскладках:повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;наклоны и подъемы головы в положении «прямо», «направо», «налево»;поднимание и опускание плеч;поочередное поднимание и опускание плеч.2.Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренных раскладках:подъемы рук вперед на высоту 90\*;подъемы рук вверх и опускание через стороны;подъемы рук вверх – вперед и опускание вниз – вперед;сгибание рук в локтях в направлении: вверх – в стороны и вниз – в стороны;сгибание рук в локтях в направлении вверх – вперед и вниз – вперед;сгибание кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад;сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх – в стороны – вниз, вперед – в стороны – назад;сгибание кистей с руками, поднятыми верх: в стороны – вверх – в стороны, вперед – вверх – назад;вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;вращения кистями во II позиции;вращения кистями с руками, поднятыми вверх.3.Упражнения на развитие поясничного пояса:перегибы корпуса назад;повороты корпуса вокруг вертикальной оси;круговые движения корпуса.4.Упражнения на развитие мышц и подвижности сустав ног:отведение ноги в сторону/ вперед/ назад на носок с полуприседанием;отведение ноги в сторону/ вперед на каблук с полуприседанием;отведение ноги в сторону/ вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;подъемы согнутой в колене ноги в сторону;отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук;- каблук – позиция;отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция с полуприседанием;прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);прыжки на двух ногах с переменой позиции (напр. чередование VI и II позиции);перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на каблук;подъемы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;бег с подъемом согнутых в коленях ног вперед. |
| * **Практическая часть**
 | В русских народных танцах (хороводах, плясках, кадрилях) большое место занимают шаги, которые являются основой того или иного народного действа. Все они существенно отличаются. В шагах исполнителя заключен определенный замысел того или иного танца, его эмоциональный заряд, сохраняются национальные черты русского характера.Основной шаг – с продвижением назад.Основной шаг с проскальзывающим притопом.Шаг на ребро каблука с притопом – с продвижением вперед.Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом – с продвижением вперед.Перекрещивающийся шаг с продвижением вперед.Посмотри урок по ссылке <https://youtu.be/Yu-c5NI44Sw> и выполни движения |
| **Дополнительные ресурсы**  | Музыку для выполнения танцевальных движений ты найдёшь по ссылке <https://inkompmusic.ru/?song=%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B+%E2%80%93+%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BF%D0%BB%D1%8F%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F> |
| **Опрос** | Сделай видео своих движений под музыку и пришли мне на почту sumedova65@gmail.com |
| **Если возникли вопросы** | Напиши мне в Контакте <https://m.vk.com/id19888446> или в вайбере**89043905641** |

**Спасибо за урок!**