**Задание для 1 группы на 15 и 17 апреля 2022:**

**Тема: «Развитие ориентации и мышечного чувства».**

**1.Разминка:**

· ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;

· бег (легкий, стремительный, широкий);

· танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);

· подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой.

· различие правой и левой руки, ноги, плеча;

· повороты вправо, влево;

· построения по линиям;

· построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах;

· перестроение из колонны в шеренгу и обратно;

· круг, сужение и расширение круга;

· свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг;

**2. Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц:**

· упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей вниз–вверх, руки вытянуты в стороны на уровне плеч;

· прослушивание простейших ритмических рисунков;

*Элементы партерной гимнастики и аэробики*

Данный этап включает исполнение ритмических упражнений, занятия аэробикой, партерной гимнастикой, а также:

- различные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках);

- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом);

- упражнения для различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног);

- упражнения на координацию движений;

- полушпагат, шпагат;

- упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»);

- упражнения на растяжку мыщц («бабочка», «лягушка» и др.).

*Танцевальные этюды и танцы. Прыжки*

- шаги: бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках;

- подскоки вперёд и назад;

- подскоки в комбинации с галопом;

- различные комбинации в разных стилях;

- галоп;

- лёгкий бег вперёд и назад, в повороте (в различных комбинациях с другими движениями).

*Прыжки*

- прыжки по VI позиции;

- прыжки на одну ногу по VI позиции (нога сгибается в колене вперёд, носок вытянут);

- лёгкие прыжки по I позиции с отрыванием ноги вперёд (колено вытянуто), на месте и с продвижением вперёд.

- прыжки на двух ногах (Из VI позиции в V);

- по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами.

*Выполнение упражнений на середине (отработка положений и позиций рук и ног):*

· постановка корпуса (ноги в свободном положении);

· чередование позиций;

· легкие прыжки;

· перевод рук из позиции в позицию;

· движения изученные на втором году обучения;

*Упражнения на ориентировку в пространстве:*

· положение прямо (анфас), полуоборот, профиль;

· свободное размещение по залу, пары, тройки;

· полуприседания по I, II, III позициям;

· поднимание на полупальцы по III позиции;

· прыжки на двух ногах по I позиции.

· позиции ног;

· постановка корпуса на полупальцы.

**Задание для 2 и 3 группы на 15 и 17 апреля 2022:**

[https://disk.yandex.ru/i/m6GXm4sgpJja4A](https://disk.yandex.ru/i/m6GXm4sgpJja4A" \t "_blank)