**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

 **Программа:** «Азбука танца»

**Объединение:** Хореография

**Дата занятия по рабочей программе:** 30.09.2020 г.

**Тема занятия:** Demi-plie (полуприседание) во всех позициях.

**Задание:** Разучить Demi-plie во всех позициях ног.

**Материалы:**

**Порядок выполнения:**

**Demi-plie ([Деми-плие] с франц. полуприседание или малое приседание)**
Движение изучается на музыкальный размер 2/4 или 4/4.

Исполняется равномерно: на один такт сделать полуприседание и на один такт встать, вытянувшись во весь рост. Движение исполняется по I, II, III, IV и V позициям. По IV позиции изучается после остальных из-за сложности исполнения.
Выполняется каждое demi-plie выворотно, без завала на большой палец или мизинец, с плотно прижатыми пятками к полу. Колени, сгибаясь, раскрываются к носкам ступни. Тазобедренная часть тела подтянута, но не зажата. Все движение ног протекает свободно, эластично. Выпрямление из demi-plie надо выполнять по тем же правилам, но в обратном порядке.
Demi-plie развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, вырабатывает правильное положение ступни перед прыжком, который начинается с толчка от пола пятками. Полуприседание является неотъемлемой частью всех прыжков.

Demi-plie в I позиции ног:



Demi-plie во II, III, VI, V позиции ног:



Для лучшего усвоения материала небольшой видеоматериал на эту тему. Всем успехов в изучении классического танца.

<https://www.youtube.com/watch?v=oe93vMf7BHc>