**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

**Программа:** «Азбука танца»

**Объединение:** Хореография

**Дата занятия по рабочей программе:**28.10.2020 г.

**Тема занятия:** «Переменный шаг» с притопом

**Задание:** разучить переменный шаг

**Материалы:**

**Порядок выполнения:**

Танцевальные шаги являются наиболее характерным элементом народной хореографии. Шаги – это основа всех русских танцев, они чаще всего встречаются в хороводах, в многочисленных медленных и плавных плясках.  
Русский танец славится большим разнообразием шагов – простой шаг за ребро каблука шаги с переступанием, переменный шаг с притопом, переменный шаг с подбивкой и многие другие.

**Переменный шаг** — это сочетание, комбинация из трех простых шагов, выполняемых на первые три восьмые такта; четвертая восьмая — пауза, небольшая задержка, как бы вздох, служащий подготовкой для повторения движения, но уже с другой ноги. Меняется нога, отсюда и название — «переменный шаг». Иногда это сочетание шагов называют «тройным шагом», «подменным шагом» и даже просто «русским шагом».

В последнее время название «русский переменный шаг» или про­сто «переменный шаг» стало более распространенным, чем другие названия.

В русском танце существует много разновидностей переменного шага. Это переменный шаг с притопом, и с подбивкой, и с каб­лука и т. д. Но по методике исполнения существуют два вида переменного шага — сочетание трех ровных шагов или одного длинного и двух коротких.

**а) С продвижением вперед**

Движение занимает 1такт.

Исходное положение ног—1-е свободное.

Руки — в 1-м основном положении.

«Раз» — небольшой шаг правой ногой.

«И» — такой же шаг левой ногой.

«Два» — такой же шаг правой ногой.

«И» — ноги остаются на месте, но корпус продолжает движение вперед, как бы по инерции. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу, левая поднимается на низкие полупальцы.

Следующий шаг начинается с левой ноги.

Шаги выполняются так же, как при простом шаге с продвиже­нием вперед.

У девушек шаги короткие, выполняются свободно, без напряже­ния. Нога ступает на низкие полупальцы и затем мягко и осто­рожно опускается на всю стопу. У парней шаги широкие, креп­кие, уверенные. Нога опускается на всю стопу. В зависимости от характера танца и музыкального сопровожде­ния руки, как у парней, так и у девушек могут находиться во всех основных положениях. Корпус прямой, подтянутый. Голова гордо повернута вправо или влево. Но возможно разное по настроению и характеру выполнение этого шага. Например: корпус свободен, голова опущена вниз, глаза смотрят исподлобья. Или: корпус подтянут, голова вскинута, исполнитель задорно и с достоинством поглядывает вокруг.

**б) С продвижением назад**

Шаги ровные, но короче, чем при исполнении переменного шага с продвижением вперед. Выполняются на низких полупальцах как парнями, так и девушками; колени подтянуты. После шага назад правая или левая нога, оставаясь впереди корпуса, не отрывается от пола. Шаги, так же как и при простом шаге с продвижением назад, могут выполняться с небольшим приседанием.

**а) С продвижением вперед**

Движение занимает 1такт.

Исходное положение ног—1-е свободное.

Руки — в 1-м основном положении.

«Раз» — простой, обычный шаг правой ногой вперед. Колено левой ноги не сгибается.

«И» — небольшой шаг левой ногой; она как бы догоняет правую и ставится чуть впереди ее — каблук у середины стопы правой ноги.

«Два» — небольшой шаг правой ногой вперед. Нога ставится чуть впереди левой. Каблук у середины стопы левой ноги.

«И» — ноги остаются на месте, но корпус как бы по инерции про­должает движение вперед. Центр тяжести переносится на сто­пу правой ноги, левая нога переходит на низкие полупальцы.

Следующий шаг на 1-ю четверть нового такта начинается с левой ноги. Руки, как у парней, так и у девушек могут находиться во всех основных положениях.

**б) С продвижением назад**

Исполняется как парнями, так и девушками на низких полупаль­цах. Колени подтянуты. Шаги короче, чем при исполнении этого шага вперед. После каждого шага назад остающаяся впереди нога не отрывается от пола. Первый шаг может выполняться с низких полупальцев на полную стопу. При этом колени обеих ног слегка сгибаются. Остальные два шага выполняются на низ­ких полупальцах; колени подтянуты.

**С притопом**

а) С продвижение вперед

Движение занимает **1**такт.

Исходное положение ног—**1**-е свободное.

Руки—в **1**-м основном положении.

«Раз» — шаг правой ногой.

«И» — правая нога слегка сгибается в колене, левая, согнутая в колене, с сокращенным подъемом, слегка поднимается над полом; носок направлен слегка влево. Корпус поворачивается слегка влево.

«Два» — левая нога опускается с притопом на всю стопу рядом с правой, чуть впереди нее. Во время притопа колени обеих ног выпрямляются, руки раскрываются в 3-е основное положение. Корпус и носок левой ноги направлены слегка влево.

«И» — пауза.

Движение продолжается с левой ноги.

Парни делают притоп громче, и нога, делающая притоп, ставится дальше от другой ноги, руки раскрываются резче, шире, а пово­рот корпуса влево возможен еще больше.

С продвижением назад Движение занимает 1 такт.

«Раз» — шаг с правой ноги, на низких полупальцах.

«И» — правая нога сгибается в колене, левая, согнутая в колене, с сокращенным подъемом, слегка поднимается над полом, носок направлен слегка влево. Корпус поворачивается за ногой слегка влево.

«Два» — притоп всей стопой левой ноги. После притопа нога ос­тается впереди правой. Носок и корпус направлены слегка влево. Руки могут находиться в 3-м основном положении или раскры­ваться в момент притопа из 1-го в 3-е основное положение.

«И» — пауза.

Эти же шаги вперед и назад можно делать и без поворота корпуса. Тогда корпус и носки ног в момент шага и притопа будут направ­лены прямо вперед. Нога, делающая притоп, ставится немного впе­реди другой ноги.

В шаге с притопом, с продвижением вперед и назад, притоп всей стопой может быть заменен ударом каблуком.

Притоп и удар могут выполняться не только на сильную, но и на слабую долю такта. В таком случае движение будет занимать 7г такта.

«Раз» — простой шаг с правой ноги вперед или назад.

«И» — притоп левой ногой или удар каблуком левой ноги в 1-м сво­бодном положении или рядом с правой ногой, чуть впереди нее, с поворотом корпуса и носка стопы слегка влево, как описано выше. В момент притопа или удара каблуком колени обеих ног выпрямлены.

Движение может выполняться и в небольшом полуприседании. В последнем случае после притопа или удара каблуком колени выпрямляются.

Для лучшего усвоения материала небольшой видеоматериал на эту тему.

https://www.youtube.com/watch?v=LLYrFk8s2jg