**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

**Программа:** «Азбука танца»

**Объединение:** Хореография

**Дата занятия по рабочей программе:**30.10.2020 г.

**Тема занятия:** Боковое припадание.

**Задание:** разучить виды боковых припаданий.

**Материалы:**

**Порядок выполнения:**

**Боковое припадание**

**Припадание — основной вид.**

*Исходное положение:*ноги в III позиции, правая нога впереди, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4

Затакт

*и —*открыть правую ногу в сторону, подъем вытянут, колено ровное, левая нога на полупальце;

Такт 1

*раз —*опуститься на всю стопу правой ноги, стопа левой ноги в выворотном положении касается щиколотки правой ноги, колени двух ног согнуты,

направлены в стороны;

*и —*пауза;

*два —*встать на полупальцы (левая нога), правую открыть в сторону, колени ровные, стопу вытянуть;

*и —*пауза.

Разучивать движение полезно у станка. Далее можно ускорить: на один такт два припадания, без пауз. Исполняется с правой и левой ноги. Голову поворачивать по ходу движения. Руки открывать через I во II позицию и закрывать на пояс.

**С двойным ударом полупальцами.**

*Исходное положение:*ноги в III позиции, правая нога впереди, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4

Затакт

*и —*открыть правую ногу в сторону, подъем вытянут, колено ровное, левая нога на полупальце;

Такт 1

*раз —*опуститься на всю стопу правой ноги, стопа левой ноги в выворотном положении касается щиколотки правой ноги, колени двух ног согнуты,

направлены в стороны;

*и*— пауза;

*два —*удар полупальцами левой ноги по III позиции;

*и —*с ударом встать на полупальцы левой ноги, а правую ногу открыть в сторону.

**Припадание — накрест.**

*Исходное положение:*ноги в III позиции, правая нога впереди, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4

Выполняется так же, как «припадание — основной вид», но с правой ноги с продвижением влево, а с левой ноги с продвижением вправо. Голова может быть повернута по ходу или против хода движения.

Для лучшего усвоения материала небольшой видеоматериал на эту тему.

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