**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

**Программа:** «Мир эстрадного танца»

**Объединение:** Хореография

**Дата занятия по рабочей программе:** 19.01.2023 г.

**Тема занятия:** Grand plie

**Задание:** разучить движениеGrand plie

**Материалы:**

**Порядок выполнения:**

**Plie** (плие) – «приседание». Как элемент входит почти во все движения классического танца. Придает соответствующий пластический характер. Исполняется по I, II, III, IV, V позициям.

**Развивает:** ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, гибкость, эластичность, выворотность и силу ног. Активно участвует спина, где она сохраняет прямое (вертикальное) положение, что способствует развитию и укреплению мышц поясницы.

Grand plié (гранд плие) – большое приседание.

Grand plié является развитием demi plié. Оно выполняется на двух ногах в любой позиции. Соблюдая правила demi plié, ноги плавно, равномерно доходят до положения demi plié. Далее, удерживая ноги в выворотном состоянии, выполняется приседание до предела вниз, как можно дольше удерживая пятки, не отрывая их от пола. Когда дальше невозможно растягивать сухожилия ног, отделить пятки от пола мягко и постепенно. Выпрямление ног начинается сразу после полного приседания, без остановки в самой глубокой точке. Пятки одновременно опускаются на пол, выворотность ног соблюдается. Подтянутость корпуса усиливается. Проходя положение demi plié, ноги выпрямляются в коленях до упора. Во II позиции пятки не отрываются от пола. Отбедренные части ног образуют горизонтальную линию.

Как при demi plié, так и при grand plié следует усиленно открывать колени, т.е. соблюдать полную выворотность всей ноги.

**Обратить внимание:**

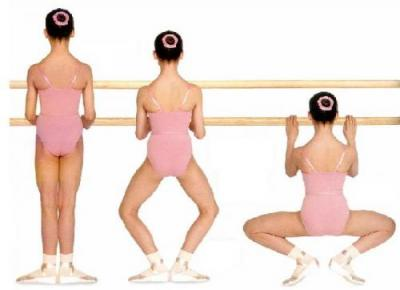
1. Не заваливаться на большой палец или мизинец.

2. Пятки плотно прижаты к полу.

3. Колени, сгибаясь, раскрываются к мизинцам стоп.

4. Все движения ног протекают свободно, эластично.

на фото:  
1) 1 позиция ног  
2) Деми плие  
3) Гран плие



1. Выполняем занятие по хореографической подготовке -1 г.о.

<https://www.youtube.com/watch?v=IxO3TWf2tzY>

2.Выполняем растяжку, видео материалы по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=MI7G8DIM-Dc>

3.Отрабатываем технику «Гранд плие» по ссылке: <https://yandex.ru/video/preview/3825239199967985188>