

Программа «Жар-птица»			
Группы	Дата дистанционного обучения	Ссылки на интернет ресурсы	Обратная связь
<p>№1 (2 год обучения)</p> <p>14:00-14:45</p> <p>14:50-15:35</p>	03.11	<p>https://www.youtube.com/watch?v=bz1WbSjbqbE https://www.youtube.com/watch?v=PE2cDGijHSM Тема занятия: Экзерсис на середине зала; аллегро (прыжки)</p> <p>1.) Сначала разучиваем Первое Port de bras на полной стопе. По мере его усвоения, переходим на полупальцы. Первое Port de bras выполняется в следующем порядке:</p> <p>Исходное положение <i>épaulement croisé</i> пятая позиция ног, голова вдоль плеча, руки в подготовительной позиции.</p> <p>1. Руки приоткрываются в сторону второй позиции. 2. Руки возвращаются в подготовительную позицию и... 3. ...не фиксируя положения, поднимаются в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к плечу (со стороны ноги, расположенной сзади). Взгляд в кисть руки, расположенной ближе к первой точке класса. 4. Из первой позиции руки переводятся в третью позицию. Голова поворачивается в сторону впереди стоящей ноги. Взгляд — вдоль локтя (вдаль) руки находящейся в третьей позиции. Подбородок при этом чуть-чуть приподнят. 5. Из третьей позиции руки опускаются во вторую. При этом руки уже в начале движения слегка разворачиваются таким образом, чтобы движение вниз шло «ребром» руки. Это позволит руке прийти в правильную вторую позицию, когда локоть расположен чуть выше запястья. Голова при этом принимает положение вдоль плеча. 6. Из второй позиции, руки, смягчаясь в локтях, слегка повернув ладони в сторону пола, возвращаются в подготовительную позицию. Голова взглядом провожает опускающуюся в подготовительную позицию руку и возвращается в исходное положение.</p> <p>Preparation. Исходное положение <i>épaulement croisé</i> пятая позиция ног правая нога впереди, голова направо вдоль плеча, руки в подготовительной позиции.</p> <p>1. Руки приоткрываются в сторону второй позиции. 2. Руки возвращаются в подготовительную позицию и...</p>	<p>e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.</p>

3. ...не фиксируя положения, поднимаются в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к левому плечу (со стороны ноги, расположенной сзади). Взгляд в кисть правой руки, расположенной ближе к первой точке класса.
4. Правая рука, расположенная ближе к первой точке класса открывается во вторую позицию. Голова при этом поворачивается вправо, в сторону руки, открытой во вторую позицию. Одновременно, другая рука, левая, поднимается в третью позицию.

Второе Port de bras.

После выполненного Preparation начинаем движение, носящее имя Второго Port de bras .

1. Левая рука из третьей позиции направляется в сторону второй позиции. Слегка приподнять подбородок, как-бы для того, чтобы взглянуть на кисть руки, начинающей движение.
2. Левая рука продолжает движение, направляясь в подготовительную позицию. Одновременно правая рука начинает движение из второй в третью позицию. Голова поворачивается вправо. Взгляд направлен вдоль вдоль локтя.
3. Обе руки направляются в первую позицию. Голова слегка наклоняется ухом в сторону левого плеча, направляя взгляд в кисть правой руки.
4. Обе руки возвращаются в первоначальное положение: Правая — во вторую позицию, левая — в третью. Голова поворачивается вправо вдоль плеча.

Закрытие рук после Второго Port de bras.

1. Левая рука опускается во вторую позицию. Голова остаётся повёрнутой вправо.
2. Обе руки из второй позиции опускаются в подготовительную. Голова взглядом и лёгким опусканием подбородка провожает правую руку до пониженной второй позиции и поднимается, направив взгляд в сторону вдоль плеча. Рука при этом заканчивает движение в подготовительной позиции.

Второе Port de bras выполняется как в положении корпуса *épaulement croisé* правая нога впереди, так и в положении корпуса *épaulement croisé* левая нога впереди. Руки при этом работают в «зеркальном отражении»: то, что делала правая рука — выполняет левая, то, что выполняла левая рука — делает правая.

Preparation.

Исходное положение *épaulement croisé* пятая позиция ног правая нога впереди, голова направо вдоль плеча, руки в подготовительной позиции.

1. Руки приоткрываются в сторону второй

позиции.

2. Руки возвращаются в подготовительную позицию и...

3. ...не фиксируя положения, поднимаются в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к левому плечу (со стороны ноги, расположенной сзади). Взгляд в кисть правой руки, расположенной ближе к первой точке класса.

4. Обе руки открываются во вторую позицию. Голова поворачивается направо вдоль плеча.

Третье Port de bras.

1. Вместе с наклоном корпуса вперёд, руки из второй позиции через «подхват» (проходящая подготовительная позиция), переводятся в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к левому плечу. Взгляд в кисть правой руки.

2. Вместе с поднятием корпуса, руки из первой позиции переводятся в третью. Голова вправо, взгляд в даль вдоль локтя.

3. Сохраняя третью позицию рук, прогибаем спину. В этом положении голова повёрнута направо и продолжает линию корпуса, а не запрокидывается назад. Дыхание остаётся ровным. Не задерживаем дыхание!

4. Возвращаем корпус в положение прямо. До половины пути из прогнутого в прямое положение, руки остаются в третьей позиции. Завершая возврат корпуса в положение прямо, опускаем руки во вторую позицию.

Закрытие рук после Третьего Port de bras.

Обе руки из второй позиции опускаются в подготовительную. Голова взглядом и лёгким опусканием подбородка провожает правую руку до пониженной второй позиции и поднимается, направив взгляд в сторону вдоль плеча. Рука при этом заканчивает движение в подготовительной позиции.

2) **Changement de pieds** — это прыжок из пятой позиции в пятую со сменой ног.

В максимальной точке прыжка ноги втянуты в первоначальную пятую позицию.

Смена ног происходит при приземлении.

азучивание **Changement de pieds** начинаем у палочки лицом к палочке двумя руками за палочку из пятой позиции.

На первом этапе каждый прыжок разучивается отдельно. После каждого отдельного прыжка вытягиваем колени, возвращаясь в исходное положение. **Cattura 1**

Можно поставить как правую, так и левую ногу спереди.

Разберём прыжок из пятой позиции с левой ногой

		<p>вперед.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из-за такта выполняем demi-plié. 2. Прыжок вверх с вытянутыми коленями. ноги втянуты в пятую позицию. Левая нога сохраняет своё положение спереди. 3. Прежде, чем коснуться пола, ноги меняют своё положение ... 4. ...и приземляясь оказываются в положении правая нога впереди. <p>После выполнения прыжка вытянуть колени, прежде чем приступить к следующему прыжку. Прыжок выполняется аналогично и с другой ноги. Не стоит подолгу задерживаться у палочки. Как только усвоили траекторию движения ног, переносим прыжок на середину. На середине, так же как у палочки, отрабатываем на первых порах каждый прыжок в отдельности.</p>	
<p>№2 (3 год обучения)</p> <p>15:45-16:30</p> <p>16:40-17:25</p>		<p>https://www.youtube.com/watch?v=y1SO892gdYU&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=23</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=sWwRgAmVLuA&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=35</p> <p>Тема занятия: экзерсис у станка, прыжок (аллегро)</p> <p>1) Разучиваем Battement double frappé.</p> <p>При разучивание выполняем движение, хорошо прорабатывая траекторию движения рабочей ноги. Первая позиция ног. Лицом к палочке, две руки на палочке. Корпус подтянут</p> <p>На вступительные аккорды музыки рабочая нога открывается по принципу Battement tendu в сторону .</p> <p>Battement double frappé в сторону .</p> <ul style="list-style-type: none"> — С положения носком в пол рабочая нога переводится в положение Sur le cou-de-pied сзади так же, как и при выполнении Battement frappé — Выполняем перенос рабочей ноги из положения Sur le cou-de-pied сзади в положение Sur le cou-de-pied спереди так же как и в Petit battement. — Из положения Sur le cou-de-pied спереди рабочая нога переводится в положение в сторону носком в пол, как в движении Battement frappé — Из положения носком в пол во вторую позицию (в сторону) рабочая нога переводится в положение Sur le cou-de-pied спереди, как в движении Battement frappé. — Выполняем перенос рабочей ноги из положения Sur le cou-de-pied спереди в положение Sur le cou-de-pied сзади так же как и в Petit battement. — Из положения Sur le cou-de-pied сзади 	

рабочая нога переводится в положение в сторону носком в пол, как в движении *Battement frappé*.
Движение повторяется заданное количество раз с обеих ног.

После того, как разучили движение в сторону, разучим

Battement double frappé в направлении вперёд и назад носком в пол

Первая позиция ног. Лицом к палочке, две руки на палочке. Корпус подтянут.

На вступительные аккорды музыки рабочая нога открывается по принципу *Battement tendu* вперёд.

Battement double frappé вперёд и назад носком в пол

1. С положения вперёд носком в пол рабочая нога переводится в положение *Sur le cou-de-pied* спереди так же, как и при выполнении *Battement frappé*
2. Выполняем перенос рабочей ноги из положения *Sur le cou-de-pied* спереди в положение *Sur le cou-de-pied* сзади так же как и в *Petit battement*.
3. Из положения *Sur le cou-de-pied* сзади рабочая нога переводится в положение назад носком в пол, как в движении *Battement frappé*.
4. Из положения назад носком в пол рабочая нога переводится в положение *Sur le cou-de-pied* сзади, как в движении *Battement frappé*.
5. Выполняем перенос рабочей ноги из положения *Sur le cou-de-pied* сзади в положение *Sur le cou-de-pied* спереди так же как и в *Petit battement*.
6. Из положения *Sur le cou-de-pied* спереди рабочая нога переводится в положение вперёд носком в пол, как в движении *Battement frappé*.

Движение повторяется заданное количество раз с обеих ног.

2) **Temps levé sauté** из первой позиции у палочки.
Temps levé sauté из первой позиции

1. Первая позиция ног. лицом к палочке, две руки на палочке.

2. *Demi-plié*

3. Оттолкнувшись от пола, вытягиваем колени и стопы в воздухе. Ноги сохраняют положение первой позиции, то есть плотно прижаты друг к

	<p>другу. Колени должны вытянуться, как можно быстрее. это создаёт впечатление более длительного «полёта» (зависания в воздухе). 4. Вернуться в Demi-plié в первой позиции. В первую очередь ставим на пол пятки и только потом уходим в Demi-plié. Уход в Demi-plié мышечный. Мы не просто «падаем» на пол, мы приходим в Demi-plié, как бы сдерживая падение. 5. Вырасти. Вернуться в исходное положение 1. Движение повторяется. Не торопитесь соединять прыжки! Учите каждый прыжок в отдельности. Именно в таком виде мы переносим его на середину.</p>	
<p>Подготовительная группа №1 17:35-18:20 Подготовительная группа №2 18:30-19:15</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8NSVXxdGdo&feature=share Тема занятия: ритмика; упр. на гибкость и растяжка</p> <p>10 упражнений, которые помогут улучшить вашу гибкость</p> <p>Пластичность мышц гораздо сильнее влияет на наше самочувствие, чем мы думаем. Эксперты считают, что развитая гибкость помогает достичь лучших результатов на тренировках, повышает подвижность и координацию мышц, уменьшает мышечные боли и предотвращает травмы. Она также улучшает кровообращение и может уберечь от некоторых серьезных заболеваний, таких как артрит, диабет и болезни почек.</p> <p>Сегодня я отобрала несколько упражнений, которые помогут сделать мышцы более подвижными и эластичными. Выполняйте их после обычной тренировки или пару раз в неделю.</p> <p>1. Растяжка «Кошка». «Кошка» отлично подходит для разогрева позвоночника, она также влияет на гибкость спины, шеи и плеч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упритесь ладонями и коленями в пол. • Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх. • Задержитесь на несколько секунд. • Медленно вогните спину, как кошка. • Повторите 10 раз. <p>2. Растяжка мышц спины. Эта растяжка дает ощутимый эффект — главное,</p>	

не переусердствовать. Если вы чувствуете боль или дискомфорт в шее, то, вероятно, вы выполняете упражнение слишком интенсивно.

- Лягте на живот.
- Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу.
- Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу.
- Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

3. Растяжка «Мостик». это не только полезное упражнение для разогрева, но и способ отлично растянуть шею, позвоночник и бедра.

- Лягте на спину, согнув колени.
- Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.
- Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

4. Растяжка с наклоном в сторону. Растяжка с наклоном в сторону задействует несколько групп мышц, позвоночник, паховую область, подколенные сухожилия и пресс.

- Расставьте ноги на ширину 1,5 м.
- Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть.
- Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой.
- Если можете, опустите правую руку на пол за правой ногой.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите в другую сторону.

5. Растяжка «Поза щенка». Это упражнение воздействует на всю верхнюю часть тела, включая спину, плечи и руки.

- Встаньте на четвереньки, держа руки под плечами, а колени — под бедрами.
- Медленно скользите ладонями вперед, опуская грудь на пол.
- Касайтесь пола только ладонями, а не всей поверхностью рук.
- Задержитесь на 30 секунд и медленно

переходите в исходное положение.

- Повторите 3 раза.

6. Растяжка с выпадом в сторону. Теперь перейдем к ногам — начнем с растяжки с выпадом в сторону. Она заставляет работать мышцы икр и бедер.

- Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону.
- Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите 3 раза в каждую сторону.

Примечание: не наклоняйтесь вперед и следите, чтобы колено не выступало за пальцы опорной ноги.

7. Растяжка подколенных сухожилий сидя. Продолжим работать над ногами! Это простое упражнение.

- Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой.
- Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите 3 раза.

Примечание: если у вас болит поясница, будьте осторожны с этой растяжкой и избегайте дискомфорта в области спины.

8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой. Такая растяжка способствует гибкости подколенных сухожилий и икр.

- Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо.
- Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
- Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.

- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите на другую ногу.

9. Поперечная растяжка сидя. Поперечная растяжка сидя повышает гибкость внутренней и внешней части ног.

- Сядьте на пол.
- Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.
- Вытяните руки вперед как можно дальше.
- Задержитесь на 30 секунд

10. Скручивание сидя. Скручивание сидя отлично подходит для повышения гибкости плеч, груди и позвоночника.

- Сядьте на пол и держите ноги прямо.
- Согните правое колено и заведите правую ногу за левую.
- Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь.
- Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.

Повторите в другую сторону.