**Дпп «Классический танец» 3(8)класс**

**16 мая 2020 года**

**Тема урока: Партерная классика**

**Задание: Выполнить партерную классику на ковриках**

1.Лежа на спине ноги 6позиция флекс-1 поз.флекс

2.Лежа на животе(руки под подбородком) стопы 6 поз.флекс-1 поз.флекс

3.Сидя, держим спину (руки диагональ) клювики 6 поз-утюги6 поз.(пятки приподняты

4. Лежа на животе клювики по 6 поз.-утюги по 6 поз.(колени натянуть)

5.Циркуль на спине (ноги 2 позиция)мизинцем проводим по полу

6.Циркуль на животе(ноги 2 позиция)пятки на полу

7.Циркуль на спине андедан,андеор (ноги во 2 поз.поворачиваем вовнутрь и наружу)

8. .Циркуль на животе андедан,андеор (ноги во 2 поз.поворачиваем вовнутрь и наружу)

9.Пассе на спине(чередуем праву и левую ногу)исходная 1 поз.ног

-поднять ногу(колено не отрываем от пола)

-опустить

-стопы флекс

-обратно вытянуть в 1 поз.

10. Пассе на животе (чередуем праву и левую ногу)исходная 1 поз.ног

-поднять ногу(колено не отрываем от пола)

-опустить

-стопы флекс

-обратно вытянуть в 1 поз.

11.Лягушка на спине +2 флекса. (Повтор движения 9, сгибаем только 2 ноги одновременно)

12.Лягушка на животе +2 флекса.(Повтор движения 10, сгибаем только 2 ноги одновременно)

13.Пресс. лежа на спине руки в 3 позиции

-сесть (прямая спина)

-лечь

2 часть:

-сесть ноги 2 позиция носки натянуты

-лечь ноги 1 поз.

14.Пассе и девлюпе в сторону на спине (девлюпе переводится вынимать с франц.яз.)

-пассе пр.нога(колено на полу)

-вытянуть пр.ногу в сторону

-пассе пр.нога

-опустить в 1 поз.

Также левая нога

15.Пассе и девлюпе в сторону на животе(также как 14)

16.Наклоны в сторону (лежа на спине, руки3 поз, ноги 1 поз)

2 часть: ноги вправо, исходная 1 поз

-ноги влево, исходная 1 поз.

17.Девлюпе и деми ронд в сторону на спине

-пассе пр.нога

-девлюпе вперед

-в сторону ногу опустили

-исходная 1 поз.

-флекс 2 стопы

-Исх.1 поз.

Также левая нога

В обратном направлении:

-пассе правая н.

-в сторону правая нога

-вверх деми ронд

-исходная 1 поз.

-флекс 2 стопы

-исх.1 поз.

18.Также как упр.17 только на животе

19.Круг телом (Лежа на спине, ноги 2 поз.широкая,начинаем складываться к правой ноге и по кругу, также в другую сторону)