**ОРП «Основы хореографии»  4(4)класс Классический танец**

**19 мая 2020 года**

**Тема урока: «Исправление и укрепление осанки»**

Задание1.

Разобрать упражнения, записать на видео и отправить на электронную почту [Veronichka\_yakovleva\_1995@mail.ru](mailto:Veronichka_yakovleva_1995@mail.ru) (Яковлева Вероника Витальевна) или отправить в группу в WhatsApp

***Упражнение 1.***

а) Исходное положение (далее– и.п.): лечь на живот, ноги вытянуты. Руки согнуты в локтях перед грудью, ладонями вниз.

На счет раз– отжимаясь от пола, поднять корпус, сильно прогибаясь в грудном и поясничном отделах позвоночника (зафиксировать положение, голову отвести сильно назад)

На счет два вернуться в и.п.

Выполнять лежа на животе, стоя на коленях, также на 2-х ногах.

б) И.п. то же, только руки лежат, вытянуты вперед. На каждую четверть на руках, как бы приподнимаясь, шагать к корпусу и также прогибаться

в) И.п. то же (как предыдущее). Теперь руки открыть наверх в III позицию классического танца. Фиксировать как в варианте а).

Повторить то же, по II позиции рук.

***Упражнение 2.***

а) И.п. – лечь на живот, ноги в I позиции. Руки на затылке. Исполнять в паре, второй человек удерживает ноги у щиколотки в I позиции.

На счет раз-поднять грудь, таз и живот на полу, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины. На счет два– вернуться в И.п.

б) И.п. – тоже.

Руки открыть на II позицию- (удержание)  и на III позицию- (удержание).

***Упражнение 3.***

а) Исполняется как предыдущее, в паре.

И.п. – лечь на живот, руки вытянуть вперед, кисти вниз.

Партнер берет исполнителя за кисти, или запястья (которые сильно вытянуты) и поднимает вверх. Прогнуться в поясничном отделе, лопатки тянуть к бедрам, плечи опускать **(нельзя делать резко)** подъем, удержание, медленно опускание, пауза.

б) И.п. то же, в паре, только руки в стороны, кисти на полу.

Исполняется как вариант а).

Важно следить, чтобы лопатки тянулись к пояснице, т.к. может быть грубейшая ошибка: лопатки торчат – увеличивается кифоз.

***Упражнение 4.***

а) И.п. – лечь на живот, руки вдоль тела.

На счет раз согнуть ноги в коленях, руки горизонтально раскрыты в стороны. Приподнять грудь, прогибаясь активно назад в грудном и поясничном отделе, голову подать назад (чуть закинув). Образуется полукольцо, напрячь мышцы. На счет два вернуться в И.п. Следить, чтобы ноги не сильно сгибались, т.к. задача поставлена на  укрепление мышц спины, а не соединение головы и ног.

б) И.п. – то же. Принцип исполнения тот же.

Только здесь необходимо взять руками щиколотки ног, а ноги активно оттянуть (как бы опуская на пол), подъем сокращен. Следить: лопатки вниз, плечи раскрыть.

***Упражнение 5.***

а) И.п. – лечь на живот, ноги вытянуты в коленях  и стопах, руки вперед.

На счет раз приподнять грудь, руки и ноги, голову подать активно назад. Как можно максимальнее прогнуться в грудном отделе позвоночника и пояснице. На счет раз Напрячь мышцы.

На счет два опуститься в И.п.

***Упражнение 6.***

а) И.п. – в паре, сидеть спиной друг к другу, ноги вытянуть вперед.

Исполнитель опускает руки вдоль тела, слегка согнутые в локтях. Партнер – помощник берет своими руками исполнителя сверху под локти и тянет на себя, стараясь активно прогнуть исполнителя в грудном отделе позвоночника.

**(Резких движений делать нельзя.)**

***Упражнение 7.***

а) И.п. - встать на колени, корпус и голову держать прямо, руки опустить вниз.

М.р. 4/4 (3/4).

На 2/4 - (1 т 3/4) поднять руки вверх, прогнуться назад на 2/4 (1 т 3/4).

2-й т - 2/4 (1 т 3/4) сделать попытку достать соединенными руками ступни ног. 2/4 (1 т 3/4) поднять корпус, руки за спиной.

На 2/4 (1 т 3/4) сесть на колени, наклониться к ногам, грудь прижать к коленям, руки отвести как можно далее назад, голова удерживается над полом.

2/4 (1 т 3/4) зафиксировать положение.

1 т 4/4 (2 т 3/4) - расслабиться и вернуться в исходное положение.

б) И.п. - тоже, но руки на талии за спиной, локти смотрят назад, руки могут держаться за стопы. Перегиб назад, удержание, возвращение в И.п.

***Упражнение 8.***

а) И.п. - стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. Колени рядом, стопы на ширине плеч.

Сесть между ног, руками взяться за щиколотки, плечи и голову  положить на пол, в поясничном отделе прогнуться.

Зафиксировать это положение, затем вернуться в И.п. Следить за лопатками. Другой вариант - руки за головой.