

Смирнова О.В., учитель хореографии, педагог ДО МБОУ СОШ № 20

**Занятие по русскому народному танцу:**

Задание 1. Посмотреть запись Государственного академического хореографического ансамбля "Березка" имени Надежды Сергеевны Надеждиной.

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

Задание 2.

1. Определите вид танца
2. Опишите особенности движения танца
3. Опишите названия рисунков танца поочередно а)... б)... в)... и т.д.

**Занятие по народно-сценическому танцу:**

Задание 1. Посмотреть запись концерта ансамбля ГАИТ им. И.Моисеева -

<https://www.youtube.com/watch?v=0wetGBQaWF8>

Задание 2. Выписать названия номеров и их народностей (списком) из концерта ансамбля ГАИТ им. И.Моисеева - <https://www.youtube.com/watch?v=0wetGBQaWF8>

Задание 3. (Практическое задание для поддержания здоровья и физической формы)

1) Разминочные упражнения -

<https://www.youtube.com/watch?v=qiXcKmmUDHk&app=desktop>

2) Упражнение на мышцы живота и спины (Планка) -

<https://www.youtube.com/watch?v=pNsb32LhufE&app=desktop>

3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (Отжимания) -

<https://www.youtube.com/watch?v=GZfKfUWjgEA&app=desktop>

4) Приседания у стены - <https://www.youtube.com/watch?v=NUQe36i8wiM&app=desktop>