|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **13.04.2020.** |
| **Класс** | **1-Б** |
| **Внеурочная деятельность** | **«Весёлые нотки»** |
| **Тема:** | **Танец «Полька». Основной шаг. Основные движения танца «Полька». Первая фигура польки.**  **Учим:**  ***Положение рук в паре:***  **- «лодочка» (поворот по руку);**  **- «под ручки» (лицом вперед);**  **- «под ручки» (лицом друг к другу);**  **- сзади за талию ( по парам, по тройкам).** |

Дорогие ребята, во время дистанционного обучения вы можете принять участие (только с согласия родителей) в марафоне «Танцуй дома»

Для тех, кто не знает, чем заняться во время недели здоровья, когда не нужно ходить в школу, Первый канал запустил акцию «Танцуем дома».

Телевизионщики не скрывают — их вдохновил  танец харизматичного «пухляша» из Little Big Димы Красилова.

Чтобы выиграть в конкурсе и оказаться в эфире главной телекомпании страны, нужно станцевать в духе хореографии Дмитрия, записав свои движения на камеру. Затем загрузить видео на сайт Первого или разместить его в соцсетях, обозначив хештегом #ТанцуемДома.

Оценивать танец будет профессиональное жюри во главе с Аллой Сигаловой.

*«Танцевать нужно так, чтобы было задействовано максимальное количество мышц. И, главное, это должно быть в удовольствие», — объяснила хореограф и член жюри.*







**Внимание!**

**Обязательно надо посоветоваться с родителями.**

Новая тема: **Танец «Полька».**

**Что такое «Полька»?**

Термин «полька» происходит от чешского слова pоlka, что означает «половинный шаг». Быстрый темп требует проворного переступания ногами, из-за чего шажки получаются маленькими, что и обусловило название танца. Родиной польки часто считают Польшу из-за созвучного названия, но это не так.

**Просмотрите видеоролик** <https://youtu.be/op1aoe9IivY> в котором исполняется наша полька. Учим движения с братьями и сестрами дома.

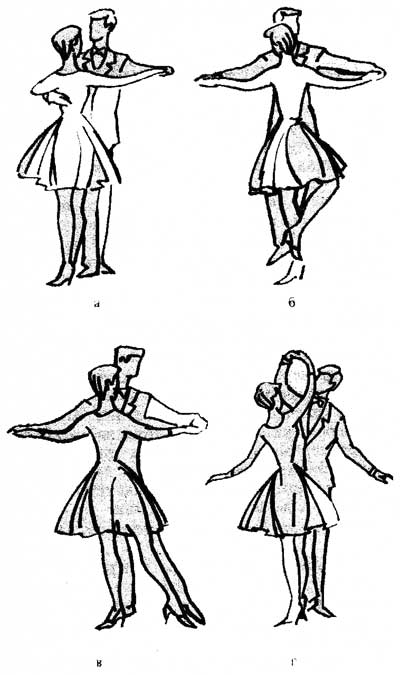
По окончанию карантина мы встретимся в школе и станцуем польку вместе.

**Учим:**

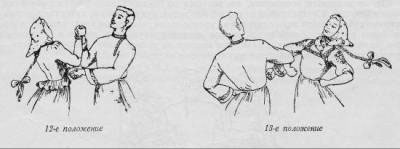
***Положение рук в паре:***

**- «лодочка» (поворот по руку)**

**«Лодочка» - руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.**



**- «под ручки» (лицом вперед);**

****

**- «под ручки» (лицом друг к другу);**

****

**- сзади за талию ( по парам, по тройкам).**



