Педагог дополнительного образования Милешина Е.В.

Дистанционное обучение по дополнительной программе «Танцевальная мозаика»

(группы 1,2,3 ПФДО)

**ВНИМАНИЕ! ВСЕЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СТРОГО ПОД КОНТРОЛЕМ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ ВЗРОСЛЫХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ.**

**БЛОК 1 . РАЗМИНКА, УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ**

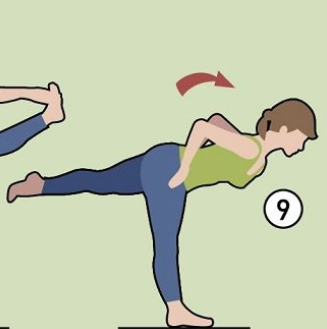
**https://youtu.be/Ciw9tlRy8Kw**



**1. Цапля, или Золотой петух стоит на одной ноге**

Нужно согнуть одну ногу в колене и оторвать ее от пола. Удерживая вертикальное положение, стоять столько, сколько сможете. У новичков продолжительность обычно не превышает 10-20 секунд. Смените ногу.

Важно: глаза закрыты! Сразу же! Еще до того, как отрываете ногу от пола.

****

**2. Ласточка**

Встаньте на одну ногу, руки - на поясе. Наклонитесь вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вторая нога - вытянута по возможности тоже горизонтально полу.

Обе ноги должны быть прямыми!

Упрощенная версия упражнения: руки не на поясе, а в стороны - так легче удерживать баланс.

****

**3. Поза дерева**

Нужно встать прямо, поднять одну ногу и поставить ее стопой на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Колено согнутой ноги должно смотреть в сторону.

На опорной ноге колено обязательно прямое и подтянутое вверх.

Старайтесь вытягивать тело вверх. Руки - перед собой или сложены над головой.

Рекомендуется стоять в позе Дерева 30 секунд.

**4. На четвереньках**

Встаньте на четвереньки. Вытяните параллельно полу правую руку и правую ногу. Постойте так около 30 секунд. Поменяйте позицию: вытяните левую руку и левую ногу.

Усложненный вариант: вытягиваем правую руку и левую ногу. Затем - наоборот: левую руку и правую ногу. Так стоять труднее.



**5.Ролик**

В положении сидя, притяните ноги к туловищу, обхватив их руками. Необходимо округлить спину, насколько это представляется возможным. Быстрым движением нужно откинуться назад, перевернуться на спину и принять изначальное положение.

**6. Сфинкс и Кобра**

Это упражнение позволяет развить хорошую реакцию и оказывает положительное влияние на позвоночник.

Необходимо лечь на живот и приподнять верхнюю часть тела, предплечья в этом случае выступают в качестве опоры, они должны находиться параллельно друг другу. Опустите плечи, вытяните носки, смотрите перед собой. Это упражнение называется Сфинкс.

Теперь перейдем к Кобре. Остаемся в том же положении, что и при выполнении упражнения Сфинкс. Постепенно приподнимайтесь на руках, позвоночник при этом должен выгибаться сильнее. Для достижения наилучшего результата, необходимо выполнять эти упражнения вместе.

**7. Зародыш**

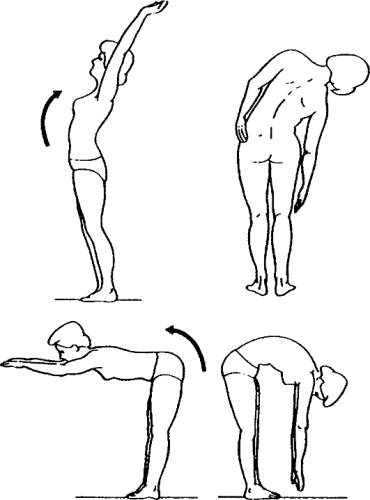
Это упражнение максимально округляет спину после сильных прогибов позвоночника назад. Оно оказывает благотворное влияние на органы пищеварения и борется с солевыми отложениями.

Необходимо занять позицию сидя, ноги пождать под себя, чтобы колени находились рядом. Опускайтесь вперед и старайтесь как можно сильнее округлить спину. Руки должны обхватывать колени и быть вытянуты вперед.



**8. Скручивания**

Нужно лечь на спину, руки при этом должны располагаться под углом 90° по отношению к корпусу, колени согнуты. На выдохе нужно произвести скручивания вправо и влево. Плечи при этом, должны оставаться на полу. В позе скручивания можно находиться некоторое время, зависит от возможностей организма.

**9. Наклоны**

Упражнение способствует укреплению поясничного отдела позвоночника, а также растягиванию сухожилий.

В положении стоя, максимально разведите ноги в стороны и вытяните руки. Сохраняя это положение, наклоняйтесь влево. Фиксируйте позицию и делайте 3 цикла вдоха-выдоха, после чего возвращайтесь в исходное положение. То же самое проделайте, наклоняясь вправо.

Теперь переходите к наклонам вниз, дотрагиваясь руками до щиколоток на противоположной ноге. При этом другую руку нужно держать вытянутой вверх и смотреть на нее.

Необходимо совершить 3 цикла, после чего перейти к другой ноге. После завершения упражнения рекомендуется прогнуться назад.

**БЛОК 2. ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ХОРЕОГРАФИИ**

**Теория**

За чем надо следить, чтобы грамотно исполнить прыжок? В первую очередь за постановкой корпуса. При постановке корпуса особое внимание следует уделить вертикальному положению тазовых костей, чтобы избежать так называемого «прогиба», из-за которого прыжки становятся разболтанными, а приземление грузным и невыворотным. Мягкость и «незаметность» приземления во многом зависит от разработанности ахиллова сухожилия, которая достигается при помощи plié.

Сила прыжка, мягкость и эластичность приземления зависит не только от постановки корпуса, натренированности ахилла, но и от правильной работы стоп на приземление строго в позицию.С правильно разработанной стопой, умея сильно вытягивать пальцы и подъём, легче как отталкиваться от пола, так и приземляться, не создавая шума.

Прыжок характеризуется элевацией и баллоном. Элевация – это собственно взлёт. Баллоном называется способность «зависнуть» в воздухе, зафиксировать красивую позу, без этой способности прыжок потеряет чёткость, виртуозность и изящество. Прыжок зависит от качества plié, при помощи которого осуществляется толчок, взлёт и приземление. Для достижения впечатляющего баллона, который необходим в больших прыжках, толчок и посыл должен быть короче и сильнее, отчего исполнитель как бы задерживается и зависает в воздухе. Что же такой «Той-тач»? Той -тач –это прыжок в поперечный шпагат в воздухе (разножка).

**Подготовительные упражнения:**

- Статическая разминка в партере

* упражнение для стоп: https://youtu.be/qA5zkjsw\_zE
* упражнение для тазобедренного сустава.

- Экзерсис

* Plie (развивает мышцы и связки ног);
* Battements tendus, battements tendus jetes (тренирует выворотность, силу ног, активно участвуют все группы малых и больших мышц);
* Rond de jambe par terre (направлено на развитие выразительной подвижности  тазобедренного сустава);
* Battements relevelents, grand battements jetes (развивает шаг, силу бедра.

**ИЗУЧЕНИЕ ПРЫЖКОВ**

1. Трамплинные прыжки

<https://youtu.be/qAos_sIeek0>

1. - Прыжковая комбинация на координацию;

<https://youtu.be/YYG1XKS_fbE>

1. - Изучаем Той- тач (Прыжок разножка);

<https://youtu.be/UOODuTHgiIs>

**БЛОК № 3. Современные танцевальные направления.** <https://www.youtube.com/watch?v=mAifZtU5hwE>

<https://www.youtube.com/watch?v=QbIClo1oQK4>

<https://www.youtube.com/watch?v=IYayE9FTa80>

<https://www.youtube.com/watch?v=KnMFwQqk-A0>

<https://www.youtube.com/watch?v=DIDAJ-f3HwI>

<https://www.youtube.com/watch?v=iGKPe_fBu4A>

<https://www.youtube.com/watch?v=iSkB8M3uDPc>

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

**БЛОК 4. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СВЯЗОК**

[**https://youtu.be/TF8aUX6ebUM**](https://youtu.be/TF8aUX6ebUM)

[**https://youtu.be/Yal8kWEm\_Vs**](https://youtu.be/Yal8kWEm_Vs)

[**https://youtu.be/\_DgDsAO0Uko**](https://youtu.be/_DgDsAO0Uko)

**БЛОК № 5. Элементы народного танца. Повторение**

1. Дробная дорожка.

Движение может выполняться на месте и с продвижением вперед. Первая четверть первая восьмая - небольшой перескок вперед на всю стопу левой ноги. Правая сгибается в колене, и с «сокращенной» стопой слегка отделяется от пола в прямом положении. Вторая восьмая - удар каблуком правой ноги в пол по I прямой позиции. Вторая четверть - движение повторяется.

2. Дробь с подскоком.

Движение занимает 1/2 такта. Затакт - одновременно с небольшим подскоком на левой ноге правя сгибается в колене и слегка отделяется от пола. Первая четверть Первая восьмая - одновременно с ударом свей стопой в пол левая нога опускается по I прямой позиции, а правая делает резкий удар каблуком у каблука левой, а затем стопой по первой прямой позиции. Одновременно со вторым ударом правая нога ставится на всю стопу, а левая отделяется от пола. Вторая восьмая - небольшой подскок на правой ноге. Существуют еще несколько видов дробей: «мелкая разговорная дробь», «в три ножки», «дробь хромого» (трех четвертная), тройные поочередные выстукивания.

«Гармошка».

Движение занимает один такт. И.П.- I свободная.

«И» - каблук павой и носок левой ноги слегка приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«1» - Каблук и носок опускаются на пол, носки соприкасаются.

«И» - Носок правой и каблук левой ноги приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«2» - Каблук и носок опускаются на пол, каблуки соприкасаются.

«Веревочка»

Движение бывает пяти видов: простая, с двойным ударом, простая с переступанием на всю стопу или на ребро каблука, с дойным ударом с переступанием на всю стопу или ребро каблука или с двойным ударом с переборами.

Простая.

«И» - с небольшого приседания с проскальзыванием левой ноги вперед правая, сгибаясь в колене поднимается с боку левой, слегка прикасаясь к ней, и на уровне икроножной мышцы переводится назад. «1» - правая нога опускается позади левой с лево от каблука в перекрещенное положение. «И 2» - движение повторяется.

«Маятник».

Виды: с подскоком на полупальцах, с подскоком на всей стопе.

«Молоточки».

Движение занимает 1/2 такта. И.П. - I прямое. «1» - после небольшого подскока на обеих ногах левая с присогнутым коленом опускается на низкие полупальцы; колено направлено вперед. Правая сгибается в колене и с «сокращенной» стопой резко поднимается в прямом положении от колена назад - вверх, носок направлен в пол. «И» - короткий удар в пол полупальцами правой ноги, присогнутой в колене, около каблука левой. После удара согнутая в колене нога сразу резко, акцентированно отскакивает в прямом положении назад - вверх. Колено правой ноги не должно отходить далеко вперед или назад от колена левой.

**Дробь «в три ножки», или «трилистник»**

Исполнитель с ударом опускается на каблук, с каблука на всю ступню одной ноги; затем на всю ступню другой ноги.  
Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: 2/4.

**Затакт и** Правая нога с ударом опускается на каблук около левой ноги, колено слегка присогнуто, носок поднят вверх. На вторую шестнадцатую правая нога опускается с каблука на всю ступню, ударяя подушечкой стопы об пол.  
**Раз** Левая нога с ударом подставляется на всю ступню к правой ноге по 6-й позиции. Колени присогнуты, носки направлены вперед,  
**и** Повторяется движение на «затакт»  
**Два** Повторяется движение на счет «раз».

Движение исполняется в быстром темпе, четко, живо, на месте, с продвижением вперед или с поворотом. Выполняется дробь все время с одной ноги: или с правой, или с левой.

<https://www.youtube.com/watch?v=8B6FefmQAB0>

<https://www.youtube.com/watch?v=0yX4ChTVuN4>

<https://www.youtube.com/watch?v=mC8PSaBptK8>

<https://www.youtube.com/watch?v=IqbN7lOk-5M>

<https://www.youtube.com/watch?v=igGzVHo7_vI>

<https://www.youtube.com/watch?v=PQe9FNgU4ag>