Педагог дополнительного образования Мавлиханова Оксана Николаевна

Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Современный танец»

**Группа ПФДО № 2 : «Основная младшая группа» (10-11 лет)**

Уроки проводятся 2 раза в неделю

Поурочный план составляется на основе общеобразовательной программы «Современный танец», годового и месячного планов.

**Задания выполняются строго под контролем родителей или взрослых членов семьи, чтобы избежать травм при выполнении физических упражнений. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка во время дистанционного обучения лежит на его родителях (законных представителях).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс** | **Содержание комплекса** | **Форма отчета** |
| 1. Разминка | Разминка - выполняете в умеренном темпе (повороты головы, работа плеч, наклоны в стороны, тянемся вперед, тянемся назад, складка, работа стоп). | Самоконтроль, контроль родителей |
| 2. Подвижность стоп | 1. Разработка стоп: сидим на полу ножки вытянуты вперед, стопы натянуть - сократить, колени вытянутые (50раз)  2. Складочка: сидим на полу ноги вытянуты вперед, колени вытянутые, стопы натянутые, ложимся на ножки животом, затем сократить стопы и также лечь (делаем по 2 мин). Колени должны быть обязательно вытянуты!  3. «Крест стопами» по точкам  4. «Крест стопами» слитно  5. Лежа на полу, стопы в птичке, на 2 такта переводим стопы до 1 выворотной позиции, на 2 такта возвращаем в исходное положение. | Самоконтроль, контроль родителей  Фотоотчет в беседу группы |
| 2. Верхняя выворотность | 1. Бабочка (5мин), затем лечь на ножки животом (5мин) - фотоотчет  2. Лягушка на спине (5мин), лягушка на животе (5мин) — затем вытягиваемся на руках и гнемся назад, таз должен лежать на полу. | Фотоотчет в беседу группы  Фотоотчет в беседу группы |
| 3. Комплекс ОФП | 1.Качаем пресс с вытянутыми коленями 35 раз  2. Шпагаты правый, поперечный, левый (по 5 минут)  3. Равновесие стоя с правой и левой ноги  4. Махи вперед (шаг-мах) — колени вытянутые, носки натянуты, на опорной ноге на полупалец не встаем (пятку не поднимаем)  5. Махи в строну без опоры, по 8 раз в каждую сторону | самоконтроль  Фотоотчет в беседу группы  Фотоотчет в беседу группы  самоконтроль |
| 4 Комплекс растяжки | 1. Складочка с вытянутыми и с сокращенными стопами (по 3 мин)  2. Сидим, ноги развести в стороны как можно дальше друг от друга, носки вытянутые. Ложимся животом на правую ногу (2мин), затем боком, плечо перед ногой (2мин).Также повторить на левую ногу. Затем ложимся вперед, между ног(3мин). Колени должны быть вытянуты, стопы не заворачиваются! | Самоконтроль, контроль родителей |
| 5. Комплекс на укрепление мышц спины | 1.Укрепляем мышц спины: лежа на полу на животе, ноги вытянуты, пятки вместе. Вытягиваемся на руках ,гнемся назад (бедра лежат на полу) и ложимся назад и так 5раз, последний раз гнемся и задерживаемся на 10сек. Повторяем все еще раз.  2.Колечко, колени вместе держим.  3. Лежа на полу на животе, руки за головой, поднимаем корпус как можно выше от пола и ложимся обратно (25раз)  4. Мост  5. Лежа на спине, поднимаем корпус и переносим его вправо (бедра прижаты к полу), затем поднимаем корпус и переносим на исходное положение, все повторяем влево. Повторяем 30 раз. | Самоконтроль, контроль родителей  Фотоотчет  Самоконтроль  фотоотчет |
| 6. Комлекс на подготовку к вращениям | 1. Крест.  2. Плие 8 р. по 6 позиции в кресте  3. Релеве 8 р. по 6 позиции в кресте  4. Сутеню на 90 градусов, 2 круга вправо и 2 круга влево  5. Сутеню на 180 градусов, 2 круга вправо и 2 круга влево  6. Сутеню на 360 градусов, 2 круга вправо и 2 круга влево  7. Стабилизация вращения  8. Прыжки поджатые - 3 подряд, пауза (плие). Четыре подхода.  9. Поджатые ан-турнант. по 4 вправо и влево. | самоконтроль |
| 7. Классический танец | Повторение жете, ронд, фондю ( все с 2х ног.),  соте по всем позициям,  шажманы,  эшапе. | Видеоотчет (по требованию педагога) |
| 8. Народный танец | Разучивание комбинаций народных вращений.  1. Припарасьон к пируэту по 1-ой прямой позиции.  2. Пируэты по 1 прямой андэор и андедан  3. Вращение на припадании - по 16 тактов вправо и влево  4. Турчики  5. Припарасьон к абертасу | Видеоотчет (по требованию педагога) |
| 9. Современный танец | Комбинации на середине:  1. Работа рук.  2. Партер - в медленном темпе.  3. Джаз (отдельно проработать джазовый шаг с руками).  4. Гранд-батман (4 вперед правой ногой, 4 вперед левой ногой, 4 в сторону правой ногой, 4 в сторону левой ногой) - так выполняете 2 раза.  5. Прыжки на середине с руками (маленький прыжок и прыжок с затяжкой) - следим за вытянутостью стоп. Делаем 16 прыжков в два подхода. | Видеоотчет (по требованию педагога) |
| 9. Исполнительское мастерство | Задание 1. Импровизация на глаголах.  Выполнять можно под музыку, можно без музыкального сопровождения. Нужно проработать и протанцевать глаголы, затронуть каждую часть вашего тела. Так же можно воспользоваться атрибутом вашей комнаты. По времени - не менее минуты. Глаголы придумываете сами - 10 штук (например: летать, бегать, прятать, скользить, подниматься, катать, читать, интересоваться, кричать, обозначать).  Задание 2. Работа над образом.  Вы уже проработали «Импровизацию на глаголах». Ваша задача - подобрать образ к вашему хореографическому тексту и добавить музыку, звуки, элемент одежды, атрибут. Проработать танцевальные связки и сделать ИМПРОВИЗИРОВАННЫЙ ТАНЕЦ! По времени - не менее 2 минут. | Видеоотчет |
| 10. Репертуарная работа | Повторение номера «Считалочка» (рабочее название) отработка комбинаций и основных связок | Видеоотчет |
| 12. Он-лайн занятие | На платформе instagramm , в аккаунте @\_insta\_flsh\_ три раза в неделю проводятся прямые эфиры от педагогов танцевального коллектива Flash или ведущих деятелей хореографического искусства Республики Мордовия. | Самоконтроль, контроль родителей |
| 13. Творческое задание | 1. Участие в акциях посвященных празднованию Дня Победы.  2. Участие в акции #галереяFLASH | Фотоотчеты |