Педагог дополнительного образования Мавлиханова Оксана Николаевна

Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Современный танец»

**Группа ПФДО № 3 : «Мини юниоры» (10-12 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 выполняется в медленном темпе (повороты головы, работа плеч, наклоны в стороны, тянемся вперед, тянемся назад. Переходим на партер - складка, работа стоп).  Прыжки на середине - с руками (маленький прыжок и высокий), с поджатыми. | Самоконтроль, контроль родителей |
| 2. Классический танец | Комбинации плие, тандю, жете, ронд, фондю, адажио (все с 2х ног) у опоры. прыжковая комбинация на середине зала. | Видеоотчет |
| 3. Народный танец | Изучение комбинаций на середине зала разбор комбинаций по видеоматериалам. Комбинации моталочки, ковырлочки, веревочки и дробей. | Видеоотчет |
| 4. Современный танец | 1. Плие.  2. Батман тандю и батман жете.  3. Ронд.  4. Гранд батман.  5. Джаз-партер - с руками.  6. Стоим в планке (по 30 секунд 2-3 подхода) | Видеоотчет (по требованию педагога) |
| 5. 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 |
| 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. Репертуарная работа | 1. Повторение номера «Белорусский танец», отработка основных ходов и характера белорусского танца.  2. Повторение номера «Река» (рабочее название) отработка комбинаций и основных связок | Видеоотчет |
| 8. Творческое задание | 1. Участие в конкурсе-проекте ЦЕЛЬ. Завершение 1 отборочного этапа. Разработка образа, изготовление деталей костюма и реквизита для своих номеров.  2. Участие в акциях посвященных празднованию Дня Победы.  3. Участие в акции #галереяFLASH | Фотоотчет, видеоотчет (по требованию)  Фотоотчет |
| 9. 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 |