План работы хореографического коллектива «Версия»

на период дистанционного обучения

 (разработан на основе дополнительной общеобразовательной программы

«Хореография для всех»)

педагог дополнительного образования Фролова Е.С.

на период с 31.01.2022 по 20.02.2022

Группа 1

*1 неделя*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Период работы дата  (согласно расписания занятий) | Тема  Содержание занятий | форма предоставления детям изучаемого материала и заданий для выполнения. | форма обратной связи, предоставления детьми выполненных заданий. |
| 1. | *01.02.* | *Развитие музыкально-ритмических навыков*  По полученному в рассылке материалу, работать с разным темпом и ритмом, включая движения и слова.  Приложение 1 | Группа Viber, E-mail, <https://vk.com/club25848817> | Фото и видео материалы  личные сообщения через эл.почту |
| *Работа педагога:* Подготовка ритм. упражнений <https://vk.com/club25848817?z=photo-25848817_457245418%2Falbum-25848817_00%2Frev>    Полезные ссылки:  <https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> разминка с Крабом | | | |
| 2. | *04.02.* | *Развитие умения двигательного отображения образа*  Передавать в пластике заданный образ, используя разные движения.  Приложение 2 | Группа  Viber, E-mail, <https://vk.com/club25848817> | видео материалы  Консультации через Viber, WatsApp, E-mail, vk.com |
| *Работа педагога:*Подготовить комплекс упражнений, осуществить рассылку  Полезные ссылки: <https://www.youtube.com/watch?v=6Vf5_PQsjtk> мультфильм «Балерина»  рассылка материала <https://vk.com/club25848817> | | | |

Приложение1

**«Шел король по лесу»**

Шел король по лесу, по лесу, по лесу,

Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.

(Все вместе весело прыгаем.)

Ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.

(Трясем правой и левой ногой.)

Ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.

(Хлопаем в ладоши.)

Ножками потопаем, потопаем, потопаем.

(Топаем ногами.)

Головкой покачаем.

Качаем головой из стороны в сторону.

Сначала начинаем!

Игра начинается сначала.

**«Заинька»**

Заинька, походи,

Серенький, походи.

Вот так походи.

Вот так походи.

(Топаем ногами и идем на месте.)

Заинька, покружись,

Серенький, покружись.

Вот так покружись.

Вот так покружись.

(Кружимся вокруг себя несколько раз.)

Заинька, топни ножкой.

Серенький, топни ножкой.

Вот так топни ножкой,

Вот так топни ножкой.

(Топаем.)

Заинька, попляши,

Серенький, попляши.

Вот так попляши,

Вот так попляши.

(Танцуем вприсядку.)

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись.

Вот так поклонись,

Вот так поклонись.

(Кланяемся всем.)

Приложение 2

Для того, чтобы дети могли выразить и проявить себя, им нужно давать как можно больше самостоятельного времени для выдумок и воплощения своих идей. Даже если Вы - Мая Плисецкая или Николай Барышников, задача ведущего занятия – только направить фантазию и порыв ребенка, а не навязать ему свои собственные. Поэтому – поощряем их фантазию и выделяем "самостоятельное время" для воплощения их идей.

**Танцевально-образная игра «Сад»**

Каждый ребенок может придумать и выполнить свое собственное задание - станцевать какое-то животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) детки могут объединяться по несколько человек.

Вот несколько примеров: пчела, ромашка, яблоня, розовый куст, лилия, кузнечик, кролик, котенок, солнце, ручеек, вишня, куст сирени, воробей, ласточка, тучка и т.д.

После этого танца предложить детям усложнить задание – станцевать всем вместе один общий Сад (можно привлечь родителей , сестер и братьев). Для этого нужно объяснить им, что такое общий, групповой танец, что общая картина сильно зависит от стараний каждого.

Потом происходит постепенное встраивание образов в общую картину танца. То есть, начинает танцевать одна группа людей, скажем, деревья. Затем к ним подстраиваются животные, цветы… И так – до последнего участника.

*2 неделя*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Период работы дата  (согласно расписания занятий) | Тема  Содержание занятий | форма предоставления детям изучаемого материала и заданий для выполнения. | форма обратной связи, предоставления детьми выполненных заданий. |
| 1. | *08.02.* | *ОФП. Разминка +растяжка*  По полученному в рассылке материалу, работать над формированием физической формы.  Приложение 1 | Группа Viber, E-mail, <https://vk.com/club25848817> | Фото и видео материалы  личные сообщения через эл.почту |
| *Работа педагога:* Подготовка упражнений и видеоматериала <https://www.youtube.com/watch?v=JJe5c18CH5Y&list=PLD0gFvDTUPb4KMY_IktWUzsP4BWNEIPRJ&index=2&t=267s>    Полезные ссылки  <https://www.youtube.com/watch?v=jO9hHmjEASA> Веселые песенки о насекомых. | | | |
| 2. | *11.02* | *Развитие танцевального кругозора.*  По полученному в рассылке материалу ознакомиться с образцом хореографического искусства и ответить на вопроы  Приложение 2 | Группа  Viber, E-mail, <https://vk.com/club25848817> | видео материалы  Консультации через Viber, WatsApp, E-mail, vk.com |
| *Работа педагога:*Подготовить комплекс упражнений, осуществить рассылку  Полезные ссылки: <https://www.youtube.com/watch?v=zmvh8lxWM40> Движения животных.  <https://www.youtube.com/watch?v=a8Q1ZZ7oAcU> Балет «Айболит»  рассылка материала <https://vk.com/club25848817> | | | |

Приложение1

***ОФП. Разминка+растяжка***

*Примерные упражнения:*

- наклоны головы (вправо, влево, вперед, назад);

- повороты головы (вправо, влево);

- поднимание и опускание плеч (вместе два плеча, по переменно);

- наклоны корпуса (вправо, влево, вперед, назад);

- приседания (маленькие, большие, боковые);

- поднимание на полупальцы.

- «Складочка»;

- поднимание ног лежа на спине;

- махи ногами лежа на полу (во всех направлениях);

- прогибы назад лежа на животе;

- «Бабочка»;

- «Уголок»;

- «Солдатик»;

- упражнение на пресс (подъем корпуса из положения лежа в «Складочку», «Книжечку»);

- «Лодочка»;

- «Мостики» (все варианты);

- «Шпагат» (во всех направлениях).

Приложение 2

- кого Айболит спас от укротителя;

- как зовут девочку и мальчика;

- кто опоздал на корабль;

- что болело у обезьянок;

- как зовут главного злодея;

- как лисичка справилась с пиратами;

- из чего (кого) был сделан мост во время погони;

- кого еще пленил укротитель;

- как Айболит справился с укротителем.

*3 неделя*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Период работы дата  (согласно расписания занятий) | Тема  Содержание занятий | форма предоставления детям изучаемого материала и заданий для выполнения. | форма обратной связи, предоставления детьми выполненных заданий. |
| 1. | *15.02.* | *Партерная гимнастика. ч 1*  По полученному в рассылке материалу, работать над формированием основных двигательных качеств и навыков  Приложение 1 | Группа Viber, E-mail, <https://vk.com/club25848817> | Фото и видео материалы  личные сообщения через эл.почту |
| *Работа педагога:* Подготовка упражнений партерной гимнастики    Полезные ссылки <https://www.youtube.com/watch?v=b0X8I3Vpktk&t=1212s> | | | |
| 2. | *18.02.* | *Партерная гимнастика. ч 2*  По полученному в рассылке материалу, работать над развитием природных физических данных  Приложение 2 | Группа  Viber, E-mail, <https://vk.com/club25848817> | видео материалы  Консультации через Viber, WatsApp, E-mail, vk.com |
| *Работа педагога:*Подготовить комплекс упражнений, осуществить рассылку  Полезные ссылки:  <https://www.youtube.com/watch?v=x7QpNqnbJaI> Урок партерной гимнастики  <https://www.youtube.com/watch?v=6Vf5_PQsjtk> мультфильм «Балерина»  рассылка материала <https://vk.com/club25848817> | | | |

Приложение 1

***Партерная гимнастика. Часть 1***

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

***I) Комплекс упражнений сидя на полу:***

**1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:**

**сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный,

чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**«Солнышко»**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

**Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**

**«Чемоданчик»**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**Упражнения для развития паховой выворотности:**

**«Бабочка»**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**«Гармошка»**

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немого позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

***II) Комплекс упражнений лёжа на спине:***

**1)Упражнения на пресс:**

**поднятие ног**

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

**«Велосипед»**

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

**2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника**

**«Берёзка»**

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

.Приложение1

***Партерная гимнастика. Часть 2***

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

***III) Комплекс упражнений лёжа на животе:***

**1) Упражнения для развития гибкости**

**«Окошечко»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

**«Змейка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

**«Лягушка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

**«Самолётик»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

**«Корзинка»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх.

***IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног***

**«Чемоданчик» в парах**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются наверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**ноги по сторонам**

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

**«Бабочка» в парах**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**«Полушпагат»**

**- «Шпагат»**