Педагог дополнительного образования Мавлиханова Оксана Николаевна

Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Современный танец»

**Группа ПФДО №4 : «Юниоры» (12-17 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 Т. Гущиной на основе движений современного танца | самоконтроль |
| 2. 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 |
| 3. Классический танец | 1. Экзерсис у станка (опоры). Музыка выслана в беседу группы.  2. Повторение теоретической части  3. Сочинение комбинации эшапе на середине зала | Видеоотчет (по требованию педагога) |
| 4. Народный танец | 1. Экзерсис у станка (опоры). Музыка выслана в беседу группы  2. Сочинение комбинаций «ковырялочка» и «веревочка» на середине зала в характере русского, татарского или украинского народного танца (по выбору)  3. Отработка вращений - на припадании, абертас, соскок-бегунок, с выносом ноги на жете, с выносом ноги на каблук (во 16 тактов в каждую сторону) | Видеоотчет (по требованию педагога) |
| 5. Современный танец | Комбинации для разминки на середине зала.  1. Плие.  2. Батман тандю и батман тандю жете.  3. Ронд.  4. Гранд батман.  Комбинации на середине зала.  1. Танцевальная зарисовка.  2. Хип-хоп.  3. Вок.  Партер.  1. Упражнения на пресс.  2. Планка - до 3 минут (в 2-3 подхода). | Видеоотчет (по требованию педагога) |
| 6. 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. | 9. Исполнительское мастерство |
| 7. 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  4. Написать статью по теме «Работа деятелей искусств в период Великой Отчественной Войны» | Фотоотчет, видеоотчет (по требованию)  Фотоотчет  Фотоотчет |
| 8. 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 |
| 9. Репертуарная работа | Повторение связок и комбинаций номеров | Самоконтроль |