План работы хореографического коллектива «Версия»

на период дистанционного обучения

 (разработан на основе дополнительной общеобразовательной программы

«Ступени»)

педагог дополнительного образования Фролова Е.С.

на период с 31.01.2022 по 20.02.2022

Группа 1, 2 (ознакомительный курс)

*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. | *03.02. (гр1)*  *01.02 (гр2)* | *Развитие музыкально-ритмических навыков*  По полученному в рассылке материалу, работать с разным темпом и ритмом, включая движения и слова игры «Семейная прогулка»  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 (гр1)*  *03.02 (гр2)* | *Развитие двигательных качеств и умений*  Передавать в пластике музыкальный 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

Танцевально-ритмическая игра «Семейная прогулка»

Счет: Раз – и – два - и – три – и – четыре – и-

Раз – и – два - и – три – и – четыре – и-

*Дети встают в круг, держась за руки(возможна работа дома с взрослыми членами семьи).*

Педагог(*родитель*):

1) - «По дороге бегут ребятишки и считают шаги шалунишки. А считают они вот так ***Раз – и – два - и – три – и – четыре – и»****- (*дети двигаются по кругу, делая шаги на каждый такт, 8 шагов на строку, повторить 4 раза для закрепления)

2) - « Папы с мамами их услыхали и шаги с ними вместе считали. А шагали они вот так ***Раз*** *– и –* ***два*** *- и –* ***три*** *– и –* ***четыре*** *– и»-* (дети двигаются по кругу и делают шаги через такт. 4 шага на строку, повторить 4 раза для закрепления)

3) – «Ну и бабушки, чтоб не отстать. Тоже стали шагать и считать. ***Раз*** *– и – два - и –* ***три*** *– и – четыре – и*»-( Дети двигаются по кругу и делают шаги через два такта. Два шага на строку, повторить 4 раза для закрепления)

4) – «И прабабушка тихо сказала:- а я тоже шаги сосчитала. Ой, ка медленно она шла» ***Раз*** *– и – два - и – три – и – четыре – и-*(Дети хватаются за поясницу. Делая вид, что она болит и двигаются по кругу, делая один шаг за восемь тактов).

После общего усвоения ритмического рисунка, можно делить детей на группы: «идут гулять» *Мама* и *Дочки,* «идут гулять»  *бабушка и мама*, идут гулять *прабабушка и правнуки и т. д. с соответствующим соблюдением ритмического рисунка шагов, присущих данной роли(менять музыку от медленной к быстрой по темпу)*

.Приложение2

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. Основные:

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим ша¬гом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "го¬рячему песку");

прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", легкие поскоки;

общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружин-ность); упражнения на гибкость, плавность движений;

имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, рас-крывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый сол¬дат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида — прощение — радость";

плясовые движения — элементы народных плясок, доступных по координации — например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной • ногой, "выбрасывание" ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

*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. | *10.02 (гр1)*  *08.02 (гр.2)* | *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. | *11.02 (гр1)*  *10.02 (гр2)* | *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> | | | |

.Приложение1

***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»**

*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. | *17.02 (гр1)*  *15.02 (гр.2)* | *Развитие воображения*  По полученному в рассылке материалу, работать над формированием движений предложенных и придуманных образов  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=jO9hHmjEASA> Веселые песенки о насекомых.  <https://www.youtube.com/watch?v=zmvh8lxWM40> Движения животных. | | | |
| 2. | *18.02 (гр1)*  *17.02 (гр2)* | *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=a8Q1ZZ7oAcU> Балет «Айболит»  рассылка материала <https://vk.com/club25848817> | | | |

.Приложение1

***Развитие воображения***

1.Вспомнить разминку, придумать свои движения для музыкально-ритмической разминки. Сделать все движения вместе с мамой.

2.Придумать и показать, как передвигаются насекомые: гусеница, бабочка, жук, божья коровка, тараканчик, паучок, лягушка, кузнечик.

Придумать своего героя из мира живой природы и отобразить его движения под музыку.

<https://www.youtube.com/watch?v=jO9hHmjEASA> Веселые песенки о насекомых.

<https://www.youtube.com/watch?v=zmvh8lxWM40> Движения животных.

.Приложение1

- 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.