***План дистанционного обучения***

***хореографического коллектива современного танца***

***(30.11.2020-28.05.2021г.)***

***Педагог Пискунова А.А.***

**Название программы «Танцевальный микс»**

**Название и номер группы Бюджет 1,2 (возраст 13-15 лет, 15-18 лет)**

**Расписание: старшая группа (1) понедельник 18.00-19.20, среда 18.00-19.20, воскресенье 17.00-18.30;**

**старшая группа (2) среда 19.30-21.00, суббота 19.00-20.30, воскресенье 18.30-19.40**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата**  **Месяц** | **Тема занятий** |
| 30.11.2020-28.12.2020г. | **Задание 1.**  **Освоение пружинных движений:**   * Приседания. * Полуприседания. * Пружинное движение ногами - полуприсед, с последующим подъемом на носки. * Прыжковые движения: подпрыгивание на двух ногах; подскоки с ноги на ногу; легкие подскоки; сильные подскоки. * Выполнение упражнения «Попрыгунчики» (пружинное подпрыгивание). * Полуприседание напряженное, полуприседание пружинное; для ступни; выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене и т. д. * Пружинное движение руками – руки в стороны, сгибание руки одновременно во всех суставах, прижать локти к бокам, кисти в стороны. Разогнуть руки в стороны, подняв кисти вверх.   **Освоение маховых движений:**   * Поднятие ноги с вытянутым носком вперед, в сторону до прямого угла.   **Освоение плавных движений:**   * Выполнение упражнения «Тугая резинка» (плавное полуприседание). * Выполнение упражнения «Морская волна» (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается. |
| 11.01.2021-31.01.2021г. | **Задание 2.**  **Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких групп мышц**  **Практика:**   * Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево. Запрокидывание головы назад. * Упражнения для кистей и пальцев рук:   сгибание кистей вниз, вверх;  круговые движения;  движение рук из стороны в сторону.   * Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону. * Акцентированная ходьба с движением рук. * Бег. * Махи ногой в сторону, вперед, назад. * Приседания. * Упражнения на координацию. * Круговые движения руками.   **Укрепление плечевого пояса и мышц рук**  **Практика**:   * Отжимание. * Плечевой пресс. * Боковой подъем рук. * Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя. * Пульсирующие сгибания рук.   **Укрепление мышц ног, передних бедренных мышц**  **Практика:**   * Приседание «плие». * Приседания на одной ноге. * Сгибание ног лежа. * Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры». * Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.   **Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки**  **Практика:**   * Вдавливание поясницы. * Наклоны «квадратик». * Полный наклон. * Перекаты. * Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка». * Упражнение «Кошечка». * Группировка. * Пресс.   **Стрейтчинг**  **Практика:**  Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов:   * Растягивания в шпагат. * Прогибы. * «Бабочка». * «Лотос». * «Лягушка».   Комплекс поз с выдерживанием их 30 секунд. |
| 01.02.2021-28.02.2021г. | **Задание 3.**  Просмотр видеоматериалов с записями выступлений и репетиционно-постановочной работы старшей группы хореографического коллектива.  **Современный танец: джаз-модерн.**  Ознакомиться с новыми терминами.  АДДУКЦИЯ – *движение, связанное с разворотом стоп в ин-позицию.*  АКЦЕНТ – *выделение звука путём его динамического усиления*.  АТТУКЦИЯ – *движение, связанное с разворотом нагруженных стоп в аут-позицию.*  АУТ-ПОЗИЦИЯ – *аут [наружу],* *позиции рук и ног открытые, выворотные.*  БАЛАНС – *покачивание.*  БРАШ – *вынос ноги на 45 или 90 градусов*.  ДЖАЗ-УОК – *джазовая ходьба, общее название для всех джазовых шагов.*  ДЖАМП – *прыжок с двух ног на две ноги.*  ДИИП БОДИ БЕНД – г*лубокий наклон торса вперёд (тело наклоняется ниже 90 градусов).*  ЖЕСТ – *искусство артиста передавать образно-музыкальными средствами духовное состояние. Жест может быть: вопрошающий, отрицающий и т.д. и должен иметь начало, развитие и конец.*  ЗУНДАРИ – д*вижение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков.*  ИМПУЛЬС И УПРАВЛЕНИЕ – п*риём, на первый взгляд, противоречащий изоляции, когда один центр активизирует другой. Между тем при управлении заметна временная последовательность зависимых движений. Импульс – определённое мышечное усилие и должен быть виден.*  ИН-ПОЗИЦИЯ – *ин [внутрь], позиции рук и ног закрытые.*  КВАДРАТПЛЕТ – *выполнение трёх движений перед шагом.*  КИК – *пинок, бросок ноги в любом направлении.*  КОЛЛАПС – *необходимая поддержка тела, характерная для современного жанра, и означает, что тело не имеет той напряжённости, характерной для классического танца. Оно свободно, его изгибы как бы утрируются, колени в естественном положении, голова и торс чуть наклонены вперёд.*  КООРДИНАЦИЯ – *координирование в танце двух и более центров одновременно. Координация осуществляется двумя способами: Одномоментальным импульсом, при котором два или более центров приходят одновременное движение, либо применяется принцип «управления», то есть центры включаются в работу последовательно.*  КЭЧ СТЭП – *разновидность шага, при котором вес перемещается с одной ноги на другую. Но без движения вперёд.*  ЛИИП – *прыжок с одной ноги на две ноги.*  ЛИМБО – *наклон назад так низко, что исполнитель почти касается плечами пола.*  ЛЭВЭЛС – *уровень, положение танцующего относительно плоскости пола.*  ЛЭЙ-АУТ – *подъём прямой ноги без изоляции торса, торс параллелен полу.*  ПЕЛВИС– *движения бёдрами.*  ПОЛИРИТМИЯ ТАНЦА. *Различные центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных рисунках, метрически не зависимых друг от друга.*  РЕГУЛЯЦИЯ – *умение напрягаться и расслабляться в нужный момент при исполнении хореографического произведени*я.  РЕЛАКСАЦИЯ – *напряжение и расслабление отдельных центров. Центры должны быть достаточно свободными, чтобы двигаться изолированно, и в то же время быть достаточно активны, чтобы выполнить то или иное движение.*  СТРЕЙТЧ – *растяжение, группа упражнений, связанная с растяжением мышц.*  УРОВНИ. *В отличие от классического танца, «модерн» - танец активно использует не только перемещение танцора в горизонтальной плоскости, но и использует вертикаль.*  *Основные виды уровней: стоя, сидя на ягодицах, стоя на коленях, лёжа.*  ФЛЕКС – *сокращённое положение руки или стопы.*  ШЕЙК – *«трясти», волнообразное движение плеч и пелвиса.* |
| 01.03.2021-31.03.2021г. | **Задание 4.**  Просмотр видеоматериалов с записями выступлений известных хореографических коллективов.  -Ансамбль народного танца Игоря Моисеева. Концерт в Кремле <https://ok.ru/video/253465463511>;  -Ансамбль «Березка». Государственный академический хореографический ансамбль «Берёзка» имени Н. С. Надеждиной.[h<https://youtu.be/NF2giqxocL8>ttps:8](https://youtu.be/NF2giqxocL8)  -Спектакль "Падал прошлогодний снег" Хореография: Екатерина Кислова Исполнители: "Театр-студия современной хореографии", г. Москва (<https://vk.com/club10179797>) |
| 04.04.2021-28.04.2021г. | **Задание 5. Выучить хореографическую терминологию, использующуюся на занятиях классическим танцем.**  Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий. Экзерсис у опоры или на середине - это комплекс тренировочных упражнений в классическом танце, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняется у «станка» и на середине учебного зала, он состоит из одних и тех же элементов.  Терминология разбита на группы:  Exercise у станка и на середине зала.  Положения, направления, позы, дополнительные движения.  Прыжки.  Вращения.  **Exercise у станка и на середине зала.**  PREPARATION [препарасъон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.  DEMI PLIE [деми плие] – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.  GRAND PLIE [гранд плие] - глубокое, полное «приседание».  BATTEMENT TENDU [батман тандю] – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.  BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] - «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.  ROND DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер] - круг носком по полу круговое движение носком по полу.  BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню] – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.  BATTEMENT FONDU [батман фондю] - «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад.  BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] - «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.  BATTEMENT DOUBLE FRAPPE [батман дубль фраппэ] – движение с двойным ударом.  PETIT BATTEMENT [пти батман] - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.  ROVD DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.  ADAJIO [адажио] - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.  BATTEMENT RELEVE LENT [релеве лян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.  BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание, раскрывание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.  GRAND BATTEMENT [гранд батман] - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.  BALANCOIRE [балансуар] – «качели», применяется в grand battement jete.  **Положения, направления, позы, дополнительные движения.**  ALLONGEE [алонже] – от гл. Удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.  APLOMB [апломб] – устойчивость.  ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.  ATTITUDE [аттитюд] – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.  BALANCE [балансе] – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.  BATTEMENT [батман] – размах, биение.  BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.  COUPE [купе] - подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.  CROISEE [круазе] – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.  DEGAJE [дегаже] - освобождать, отводить «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.  DEMI [деми] – средний, небольшой.  DEMI ROND [деми ронд] - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).  DÉVELOPPE [девелопе] - «раскрывание», «развернутый», из стоики на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.  DOUBLE [дубль] - «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu -двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.  ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), при которой вся фигура повернута по диагонали вперед или назад.  EFFACE [эфасэ] – развернутое положение корпуса и ног.  EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.  EN DEHORS [ан деор] - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты  EN FACE [ан фас] – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.  EN TOURNANT [ан турнан] – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.  EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый).  GRAND [гранд] – большой.  JETE [жете] – бросок ноги на месте или в прыжке.  PAS DE BASCUE [па де баск] – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), исполняется вперед и назад.  PAS DE BOURREE [па де буре] – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.  PAS DE DEUX [па де де] – танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы.  PAS DE QUATRE [па де карт] – танец четырех исполнителей.  PAS DE TROIS [па де труа] – танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.  PASSE [пассе] - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.  PETIT [пти] – маленький.  PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.  PLIE [плие] – приседание.  PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.  PORDEBRAS [пор де бра] - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, то же самое в растяжке. Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.  POUNTE [пуанте] - «на носок», «касание носком» из стоики на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.  RELEVÉ [релеве] - «поднимать, возвышать», подъем на пальцы или полупальцы  Rond [ронд] – «круг, круглый»  SOUTENU [сотеню] – от гл. «выдерживать, поддерживать, втягивать».  SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей" ноги в пятую позицию.  TEMPS LIE [тан лие] - маленькое адажио,1 - полуприсед на левой,2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП, 5.то же самое в сторону и назад.  TOMBÉE [томбэ] – - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.  **Прыжки.**  ALLEGRO [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.  ASSEMBLE [ассамбле] - от гл. Соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.  CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье] – прыжок с переменой ног в воздухе (в V позиции).  ECHAPPE [эшаппэ] – прыжок с раскрыванием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.  GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.  GRAND JETE [гранд жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".  PAS CHASSE [па шассе] – партерный прыжок, во время которого одна нога подбивает другую. С продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.  SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.  SISSONNE [сисон] – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.  **Вращения.**  FOUETTE [фуэте] – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.  PIROUTTE [пируэт] - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге en dehors или еп dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.  TOUR [тур] – поворот.  TOUR CHAINES [тур шене] - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.  TOUR EN L`AIR [тур ан лер] – тур в воздухе. |

**Ссылки на сайты:**

-<http://www.dance-league.com/node/23642> [Энциклопедия по хореографии];

-<http://www.dance-league.com/node/12031> [Онлайн уроки танца, лучшее видео, преподаватели и школы танца, современные танцы и танцевальные шоу, новости танца. Танцевальная лига];

-<http://secret-terpsihor.com.ua/> [Секреты терпсихоры];

-<http://dance-school.com.ua/novosti/nuzhnye-knigi-dlya-khoreografov.html> [Искусство балетмейстера. Нужные книги для хореографов];

-[secret-terpsihor.com.ua](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1321.R_xcRkTSscWa_OLTgDOBiA-p15O2yJpT2LZ3rCunNCBmnGjp_lxx2qBNaTgXm8SkcJ95BFmEj5KG2bmhzOcSsF31QYpZpjcfwakWuhCw8OM.6be6a035ae99a6aa70a3a87e203cbe71e55ed362&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_NBjVzNMAXFjf5wPDEAc2FgMJ0WLt8Xl-&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxcms3b09aNkNwSGxlRkxCWHFydmtnd1E5YzlFR3Y1TUphUWNISW5LZDdwOXFPaXpiajdEdXI2cDQzbXFrNmZtZ2thempydjh5OVhuOGEwOWFVOUFlMDA&b64e=2&sign=7ce6b46003f257996fd6fb3a8a9bef4b&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4CiF6OxvZkNH_TxJypiB2sld2DH02ayrn18qkFmVoGWgswkLA5PcdV1e_iauJPTI_DsPGSq_Bft0z-0LGbEpkpO4DWCWyGJg2UsefqnfYQ8lBHDVSkBPpTrrotdBOaySerjE8vDsDevYjDPdt7bo9wdecNOgg7u7U83A1Ji0vKDMZueZljlmmBA7xoPKIp-j_CsjdC5CVwJ3Es1zgSyKlN91cfTvfhKD4muO7dQ69Yv_0qgCjzPuVLh_hlu1exd5rfAQE-O9tc5P4x4UigFJH_qKQKcoxQKdNq4U0YO1_mX2nIxnnIob8k-0Vu2uQ0aTwfDRNfmHEO_PZQMUV-wWEPXBoSxYpPfD9cK1SNRlmEybTCy3s5WjHIxQiEF7AaaM10gqlJuu8ClawBOdJx7XL_bqfzhK5uxLs8qtzwZic6MeBzDX_00Cn93cia5tteJl29oKRewzDRPI0XlqWwZmvhmsI2vHV8rCh6cpev8dg8g55P-O8mk_2URPVzcx0tiPIQ0WgI7pzLvt9fMOyzyxU6u-vEaFEJNgJRJ8aZfC6mNdnXtC_vJncUprWYVfU0AtDtgKe0EO87VrmE3sE8n3bawVbKnwYnWsg&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUiMagqD7IEChNIhECNn1bzr2qM9KeM0leTNrt1933r2ZaGIwzJfH9CST457OMXTeaF34ojrTN8F12E8nvLur8JMQsKoWIqqkYGcPKeFIQCyuOW4SXk3Rmhc-0yL76mMlgv5E5ph1pY-9x3jStYKv_8FHCbtzay9Lcks5E0h9WNrz14vZMR8DUOFwfp6JtvbHAw3vy3ef7luGOl6FwbdH57cjrGkdOFo0vYj35yjmpGIvHkdMOIt0H-JuhZAHzjzJymqPxCZu8eTya9nn3AYHu2L7pxv5RKSH9ztxxIr7DqpbzGGU9dv6_UQ_g6FrJhXllg&l10n=ru&cts=1486149155573&mc=5.632030007604624)›[Копилка хореографа](http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-13-44.html) [Секреты терпсихоры];

-[horeograf.com](http://www.horeograf.com/) [Все для хореографов и танцоров];

-<http://www.gallery.balletmusic.ru/> [Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея];

-<http://www.balletmusic.ru/> [[Balletmusic: Балетная и танцевальная музыка](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=visit&lid=99400)];

-<http://www.russianballet.ru/> [Журнал «Балет»];

-[http://www.balletmusic.ru](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=visit&lid=99400) [Балетная и танцевальная музыка];

-[http://www.ballet.classical.ru/](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=visit&lid=16451) [Маленькая балетная энциклопедия];

-[http://sov-dance.ru/](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=visit&lid=110632) [Национальная Академия Современной хореографии];

-[http://www.psychology.nm.ru/tren04.html](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=visit&lid=16714) [Терапия искусством: танцевально-двигательные тренинги];

-[http://sov-dance.ru/](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=visit&lid=110632) [Национальная Академия Современной хореографии];

-«Спящая красавица» <https://youtu.be/_ULAjRMD790>;

-«Лебединое озеро» <https://youtu.be/J8RVpj9r1Z4>;

-«Золушка» <https://youtu.be/VEfUqpncCEg>;

-«Щелкунчик» <https://youtu.be/YmR1L5kvqa8>;

-Ансамбль народного танца Игоря Моисеева. Концерт в Кремле <https://ok.ru/video/253465463511>;

-Ансамбль «Березка». Государственный академический хореографический ансамбль «Берёзка» имени Н. С. Надеждиной.[h<https://youtu.be/NF2giqxocL8>ttps:8](https://youtu.be/NF2giqxocL8)