***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 КисловаИсполнители: "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)