

План работы для обучающихся танцевального объединения «Конфетти» на период дистанционного обучения преподаватель Пельц О.С.

с 13.04. по 29.04.2020 г.

Все классы занимаются в соответствии с расписанием – 2 раза в неделю.
Продолжительность занятия – 1 ак. час в соответствии с годом обучения.

1. Часть занятия – разминка.
2. Часть занятия – новый материал.
3. Часть занятия – работа над элементами танцев разученных ранее.

Контроль осуществляется с помощью дистанционных средств связи, и во время практических занятий, после периода самостоятельной работы. Видео с отчётом о проделанной работе присылать на адрес электронной почты: ezzonok@mail.ru

Вопросы текущие в WhatsApp.

Разминка

I. Гимнастические упражнения

Элементы с продвижением по кругу, связка из шагов, подскоков, галопа, бега, марша.

Динамическая растяжка. Связка.

Упражнения на гибкость вперед

"кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

II. Партерная гимнастика

Силовые упражнения для мышц спины

Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

<https://www.youtube.com/watch?v=d6LFZokty2Q>

III. Акробатические упражнения

Упражнения на развитие шага.

Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги в сторону;

<https://www.youtube.com/watch?v=SFRYBDEYZYQ>

IV. Прыжки

Прыжки

Прыжок в шпагат.

<https://www.youtube.com/watch?v=RtKc8zs0Pj4>

Приседания

Полуприседания. Полуприседания с каблучком

И.п. – руки на поясе, первая свободная позиция.

На раз – пружинистое полуприседание и выпрямление колен

На два – правая нога выставляется в сторону на пятку, носок вверх

На следующий такт, после возвращения правой ноги в и.п. и полуприседания, выставляется левая нога.

Характер движения весёлый, задорный. Необходимо следить, чтобы дети исполняли движение легко, без лишнего напряжения и держали корпус ровно.

«Ковырялочка»:

- в первоначальном раскладе

https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=TdqHNBGQOLAc

- в сочетании с притопами

<https://www.youtube.com/watch?v=6aHyEuSi4KU>

галоп:

- прямой

- боковой

<http://ballroom-dances.ru/page/shag-galopom>

Музыкально-ритмические упражнения

Притопы https://www.youtube.com/watch?v=dO7b5_TGHFs

- простой - Представляет собой удар стопой, подушечкой стопы или каблучком о пол.

- двойной <https://www.youtube.com/watch?v=rMr9E3fFss0>

- тройной <https://www.youtube.com/watch?v=zx6hruX0Qok>

Хлопки: <https://www.youtube.com/watch?v=RMb2gpWKJMY>

- хлопки в ладоши (простые)

- хлопки в ритмическом рисунке

Новый материал

Эмоции в танце.

Научить детей подходить к выполнению танцевальных элементов и танцев творчески. Учащиеся должны уметь выполнять не механическую работу по «протанцовыванию» движения, но и наполнить его смыслом. Здесь детям предоставляется полная свобода выбора. Они могут выбрать любую понравившуюся им музыку, придумать, как она могла бы звучать в их исполнении. Конечно, дети пока могут (и должны) использовать то, что знают, но этого достаточно, чтобы суметь проявить себя в творческом задании. Очень важно дать возможность каждому проявить себя, затем можно поговорить об этом задании, что получилось, а что не очень. Дети могут сами понять, что вышло хорошо, а где надо бы доработать. Главное не прерывать творческий процесс. На таких уроках дети раскрепощаются, перестают стесняться своих недостатков

<https://www.youtube.com/watch?v=Gn4WRgMDHZE>

<https://www.youtube.com/watch?v=U2EU1Zbfr94>

Танцевальные этюды – ознакомление с видами танца

- Этюд в стили старинного танца менуэта или гавота музыкальный размер $\frac{3}{4}$, 4/4;

<https://www.youtube.com/watch?v=4yurw5Cf4HY>

<https://www.youtube.com/watch?v=XxrTvIPgSgg>
<https://www.youtube.com/watch?v=OivefuH0bfc>
<https://www.youtube.com/watch?v=kDCDrJEyVNM>
https://www.youtube.com/watch?v=NbEw6c_JWWw

- Этюд в ритме тарантеллы (музыкальный размер 6/8);

<https://www.youtube.com/watch?v=H4x-pAgppwU>
<https://www.youtube.com/watch?v=5mxEVtx2qyY>

- Этюд на материале русского танца с контрастными частями

<https://www.youtube.com/watch?v=cw-qa6MNWiU>
<https://www.youtube.com/watch?v=FnJ-WATYUsU>
<https://www.youtube.com/watch?v=LFg0HaSVkGs>
<https://www.youtube.com/watch?v=K21yj2IEgrA>

Освоение танцевального репертуара. Для ознакомления

- «Топотуха»; <https://www.youtube.com/watch?v=GpLT1taXvFQ>

- «Калинка»; <https://www.youtube.com/watch?v=BDmtJy4cgUw>

<https://www.youtube.com/watch?v=4JkJmZXgy1s>

- «Ручки»; <https://www.youtube.com/watch?v=41mb83ZNVaQ>

- «Облачко»; <https://www.youtube.com/watch?v=YoADaNoD430>

<https://www.youtube.com/watch?v=SV32rtbl79M>

- «Цветы для мамы»; <https://www.youtube.com/watch?v=G5oZO9xZOY>

- «В мире животных»; <https://www.youtube.com/watch?v=QH23MkXDzhA>

- «Колокольчики»; <https://www.youtube.com/watch?v=J0ELJZu8EY8>

- «Лесные музыканты»; <https://www.youtube.com/watch?v=kdPK8CXGneI>

- «Ковбои» <https://www.youtube.com/watch?v=GDuHdSmPPYU>

Приложение 1 – полезные ссылки

<https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw>

<https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDmpqNA>

<https://www.youtube.com/watch?v=lCClkIIzreQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=dd7RpkBZ5pI>

<https://www.youtube.com/watch?v=ANqA0bR2EzU>

<https://www.youtube.com/watch?v=5rR7RndIGTY>